

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

La soupe au chou

Régime, amincissant, nettoyage de l'organisme. A tester en ce début de printemps.

Ingrédients :

2 gousses d'ail ; 3 oignons ; 1 chou vert ; 1.5 l d'eau ; 2 carottes ; 1 branche de céleri ; sel, poivre

Blanchir le chou en 2 fois 1 quart d'heure. Couper les légumes. Faire bouillir jusqu'à ce que tout soit tendre. Mixer si envie, se régaler et améliorer sa santé.

LU POUR VOUS

Une étude faite par la Boston Tufts University a mesuré l'effet antioxydant du thé en le comparant à 22 autres légumes comprenant par exemple le brocoli, le maïs, l'oignon, l'ail, et les carottes. Le thé est arrivé en tête de ces vingt-deux légumes. Cette recherche a également souligné que le thé a une capacité supérieure pour absorber les radicaux libres.

Il est à noter que 85 % des antioxydants du thé sont libérés dans les 3 à 5 premières minutes d'infusion. Après une simple tasse de thé, l'organisme bénéficie d'une forte activité antioxydante dans les deux ou trois heures qui suivent.

Ce pouvoir antioxydant du thé est quatre fois plus puissant que la vitamine C. Un de ces constituants, le Gallate Epigallocatechol-3 (EGCG) quant à lui est 200 fois supérieur aux vertus antioxydantes de la vitamine E !

Les radicaux libres sont des substances qui lèsent nos cellules. Or, les scientifiques sont de plus en plus d'accord sur le fait que ces lésions seraient à l'origine de certains cancers, des maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux. Ceci expliquerait les très nombreuses observations et recherches faites depuis vingt ans en Chine, au Japon, aux USA, aux Pays-Bas, En Grande Bretagne, au Canada, etc., qui confirment les vertus thérapeutiques du thé.

2 tasses de thé = 7 verres de jus d'oranges = 20 verres de jus de pomme = 6 pommes = 3,5 verres de jus de cassis

Le saviez-vous ?

L'origine du soja n'est pas très bien connue mais des travaux émettent l'hypothèse qu'il proviendrait du nord de la Chine. Le soja a deux écritures : soya, avec pour origine le mot japonais «soy» et soja, provenant de la langue allemande. Introduit à partir du II^e siècle dans les pays asiatiques (Japon, Thaïlande, Philippines, Népal, Vietnam...), ce n'est qu'au XVI^e siècle qu'il sera cultivé en Amérique, de façon marginale.

Sachez que...

Le fenouil a une action similaire à l'œstrogène, ce qui en fait un régulateur naturel des cycles menstruels et de certains troubles de la ménopause (bouffées de chaleur par exemple). De plus, il stimule la sécrétion lactée chez les femmes allaitantes.

Le vinaigre aide à maigrir

Plusieurs études suédoises en 2005 montreraient que l'ajout de vinaigre à l'alimentation apporte une plus grande sensation de satiété après le repas, suggérant ainsi une réduction de l'apport en calories à long terme et «la perte de 500 g par mois», selon les spécialistes. En clair c'est un coupe-faim. A retenir si vous avez un bon coup de fourchette.

Posologie : 1c. à café de vinaigre de cidre (ou de pomme) dans un verre d'eau 3 fois/jour, entre 4 et 6 mois.

Contre-indications : aucune si vous respectez bien ces dosages sauf en cas d'ulcère sévère, de gastrite ou de reflux gastro-œsophagien.

DIABÈTE

Les plantes sont-elles efficaces ?

Même si le diabétique sous traitement médicamenteux ne peut se passer ni de molécules de synthèse, ni d'un suivi régulier, certaines plantes médicinales, fruits ou légumes peuvent permettre de diminuer les doses d'hypoglycémiantes oraux ou d'insuline. Focus sur les solutions phytothérapeutiques... qui marchent !

Une plante qui régule le taux de glucose...

Le fenugrec (*halba*) stimule le système neuro-musculaire et l'organisme en général, mais régule surtout le taux de glucose sanguin. Hypothèse avancée : les coumarines et les acides nicotiniques qu'il contient agiraient sur la production d'insuline (hormone sécrétée par le pancréas et régulant le taux de sucre sanguin).

Attention ! reconnu pour son efficacité, le fenugrec doit être prescrit par un médecin phytothérapeute compétent. Toute automédication est proscrite. Par ailleurs, il ne doit pas être administré aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Des variétés hypoglycémiantes

Plusieurs plantes à l'action modérément hypoglycémiant (qui fait baisser le taux de sucre sanguin) sont utilisées en phytothérapie. L'ail, l'oignon, l'olivier, l'éleuthérocoque (voir en pharmacie), l'eucalyptus ont cette propriété en général. Mais le ginseng (voir en pharmacie) aurait aussi la particularité de réguler les pics hyperglycémiques en augmentant la tolérance au glucose.

Attention ! Reconnues pour leur efficacité, ces variétés doivent être prescrites par un médecin phytothérapeute compétent. Toute automédication est proscrite.

Secs, rêches, brillants, fourchus... l'apparence de vos cheveux en dit long sur votre état de santé. Elle peut révéler un diabète, une insuffisance hormonale, une allergie, des carences...

Chute de cheveux : insuffisance hormonale, diabète...

Vous perdez beaucoup de cheveux sur la brosse ou sur l'oreiller, tout au long de l'année (plus de 60 par jour).

Ce qu'une chute de cheveux peut révéler de votre santé : parfois, rien du tout ! Chez certaines personnes, les cheveux qui tombent sont remplacés par d'autres, aussi nombreux. Mais des facteurs pathologiques peuvent aussi être en cause. «Une chute de cheveux importante peut avoir pour origine un stress, une maladie sous-jacente (diabète, lupus...), des carences en vitamines, en minéraux, ou une insuffisance hormonale, en particulier thyroïdienne», expliquent les spécialistes en dermatologie.

A noter : perdre plus de cheveux à la fin de l'été et au printemps est normal.

Traitements contre la chute capillaire : en cas de carence avérée, on peut prendre des compléments alimentaires sur avis médical. Les vitamines bénéfiques : biotine, acide folique et pantothénique, cystéine. Autre conseil : massez-vous lentement le cuir chevelu au moment des shampoings durant 5 minutes, pour activer la circulation sanguine et relancer la pousse des cheveux.

Cheveux lents à pousser : carence vitaminique

Normalement, les cheveux poussent d'un centimètre par mois, mais ce chiffre varie selon les personnes. Ce que des cheveux qui poussent lentement révèlent de votre santé : «Un changement net de la vitesse de pousse des cheveux peut être secondaire à un bouleversement : maladie hormonale, stress aigu ou chronique, carence vitaminique...», explique les mêmes spécialistes. Dans ce cas, consultez un médecin.

Traitements pour relancer la pousse capillaire : les solutions varient en fonction de la cause. Toutefois, un équilibre nutritionnel et vitaminique sur avis médical est nécessaire.

Démangeaisons du cuir chevelu : allergie, eczéma...

Votre crâne vous gratte régulièrement, votre cuir chevelu présente éventuellement des rougeurs, des pellicules... Ce que

des démangeaisons révèlent de votre santé : le cuir chevelu peut être desséché par des shampoings inadaptés ou devenir allergique à des teintures... «Ces démangeaisons peuvent aussi être dues à de l'eczéma du cuir chevelu, qui se manifeste aussi par une sécheresse et des rougeurs.»

Traitements antidémangeaisons capillaires : consultez pour établir un diagnostic. Un traitement local par des shampoings doux, de l'argile, des lotions apaisantes ou des médicaments topiques peut être conseillé.

Pellicules : stress passager...

Vous trouvez régulièrement des pellicules sur vos épaules (pellicules sèches) ou dans vos cheveux (pellicules grasses).

Ce que des pellicules révèlent de votre santé : tout le monde a quelques pellicules. Le plus souvent, cela ne révèle aucun souci de santé. Mais si vous remarquez tout à coup une abondance sans raison évidente (sèche-cheveux trop chaud, changement de shampoing ou de peigne...), un stress passager peut être en cause.

Traitements antipelliculaires : attention à ne pas tenter d'enlever les pellicules en les grattant avec un peigne, cela accentue le phénomène. Utilisez un shampoing antipelliculaire classique, à base de souffre ou de zinc. Il existe aussi des lotions antipelliculaires ou des exfoliants adaptés, disponibles en pharmacie ou parapharmacie.

Cheveux secs : mauvaise circulation sanguine

Vos cheveux manquent de souplesse, ils s'emmêlent, voire frisent. Ce que des cheveux secs révèlent de votre santé : vos sécrétions de sébum sont insuffisantes au niveau du cuir chevelu. En cause, très souvent, une mauvaise circulation sanguine au niveau du cuir chevelu. Les capillaires (minuscules vaisseaux sanguins) ne jouent plus leur rôle nourricier jusqu'au bulbe. Résultat : les cheveux poussent secs. Ce n'est pas très grave sur le plan santé, mais c'est désagréable et peu esthétique...

A noter : sèche-cheveux trop chaud, permanentes, colorations trop fréquentes ou chlore peuvent aussi dessécher les cheveux.

Traitements contre les cheveux secs : astuce simple pour stimuler la circulation, massez-vous lentement les cheveux au moment des shampoings pendant 5 minutes. Certaines huiles végétales (argan, jojoba), appliquées en masque (20 minutes avant shampoing) font aussi des miracles. Enfin, on peut prendre, sur avis médical, des compléments alimentaires à base de vitamine A (huile de foie de morue par exemple).

Les cheveux qui s'affinent : est-ce normal ?

Vos cheveux perdent de leur épaisseur au fil du temps.

Ce que révèlent des cheveux de plus en plus fins de votre santé : la chevelure perd en qualité à partir de l'adolescence. Mais «une ou plusieurs carences vitaminiques peuvent être responsables, comme la présence d'une maladie interne qui perturbe le métabolisme des cheveux», expliquent les spécialistes. Si le changement de qualité est brutal, consultez un médecin.

Traitements anti-cheveux fins : ils dépendent du diagnostic. Un équilibre nutritionnel et vitaminique peut être prescrit.

Cheveux blancs précoces : pas anodin !

Certains cheveux se dépigmentent occasionnellement, alors que vous n'avez pas encore les cheveux grisonnants. Ce que les cheveux blancs révèlent de votre santé : leur origine est mal connue mais l'expression «se faire des cheveux blancs» ne serait pas anodine. Ils apparaissent souvent après des situations de stress, même si le lien de cause à effet n'est pas prouvé.

Les traitements possibles : parlez-en à votre médecin. S'il s'agit d'un souci esthétique, vous pouvez utiliser des colorations pour cheveux.

Squames : psoriasis, dermite...

Votre cuir chevelu desquame, il perd de grosses pellicules. Vous pouvez également ressentir des démangeaisons.

Ce que des squames révèlent de votre santé : beaucoup de choses ! Psoriasis, eczéma, dermite séborrhéique, infection mycosique ou bactérienne...

Traitements anti-squames : les solutions dépendent du diagnostic, il faut donc consulter un dermatologue. En attendant le rendez-vous, des shampoings désinfectants et des lotions calmantes peuvent apaiser les symptômes.

Pointes qui fourchent : carences nutritionnelles ?

Les pointes des cheveux se divisent en deux car elles sont abîmées, même sur vos cheveux courts. Les cheveux peuvent être également rêches et cassants.

Ce que des pointes fourchues révèlent de votre santé : les fourches peuvent avoir pour cause l'exposition au soleil, une utilisation du séchoir à cheveux trop chaud... mais aussi une alimentation déséquilibrée entraînant une carence vitaminique.

Traitements anti-pointes fourchues :

Si vos cheveux sont fourchus mais longs, leur usure naturelle peut être en cause. Dans les autres cas, un examen nutritionnel et vitaminique doit être pratiqué chez un médecin, surtout si vous vous sentez par ailleurs fatigué (e).

Pelade : maladies internes ?

Les cheveux chutent par plaques, laissant apparaître des «trous» dans la chevelure. Les cheveux peuvent repousser et la pelade peut reprendre par périodes. Ce que révèle une pelade de votre santé : les origines de cette maladie sont mal connues. Elle peut être influencée par un trouble héréditaire, un stress, un dérèglement hormonal. «La pelade, en elle-même, n'atteint pas la santé mais elle est parfois associée à une maladie interne auto-immune (dérèglement du système immunitaire)», expliquent les spécialistes. Traitements de la pelade : consultez d'abord un médecin ou un dermatologue. Il pourra prescrire des séances de cryothérapie (traitement par le froid), des médicaments immuno-suppresseurs, de la cortisone... S'il établit que la pelade est influencée par votre psychisme, il pourra vous orienter vers un psychotérapeute. Si la pelade est minime et présente des chances de guérison sponta-

née, le médecin pourra également décider de s'abstenir de prescrire tout traitement.

Les cheveux ternes et rêches : rien de grave !

Au moment du brossage, vos cheveux se cassent mais la racine tient toujours. Ils sont secs comme de la paille au toucher.

Ce que des cheveux cassants révèlent de votre santé : votre production de sébum peut être insuffisante. Les glandes sébacées du cuir chevelu nourrissent le cheveu dès sa racine. Si elles ne fonctionnent pas, le follicule pileux est sec et fragile, donc cassant. Autre raison possible, une mauvaise circulation sanguine au niveau du cuir chevelu.

Attention : si vos cheveux n'ont pas toujours été cassants, brushings, défrisages, permanentes et autres colorations peuvent être en cause.

Traitements contre les cheveux cassants : vous pouvez masser doucement votre cuir chevelu au moment des shampoings, 5 minutes, pour relancer la circulation. Sur avis médical, on peut aussi prendre des compléments alimentaires pour cheveux secs à base d'huile d'onagre et de bourrache (en vente en pharmacie).

N'hésitez pas à faire des masques de beurre de karité ou d'huile d'argan, une fois par semaine (laisser poser 15 mn avant de rincer).

Les cheveux gras : dérèglement hormonal ?

Votre cuir chevelu sécrète trop de sébum, ce qui graisse les cheveux, en particulier leurs racines.

Ce que des cheveux gras révèlent de votre santé : «Le dérèglement du sébum peut suivre un stress ou des changements hormonaux, nécessitant un bilan sanguin», expliquent les spécialistes en dermatologie. Une alimentation trop riche en «mauvaises» graisses peut aussi être responsable.

Traitements anti-cheveux gras : «Le contrôle de l'alimentation peut être utile quelle que soit la cause des cheveux gras», conseillent les mêmes spécialistes. En traitement local, des shampoings anti-séborrhéiques, de l'argile et des lotions pour cheveux gras peuvent être appliqués. Un éventuel traitement général visera à régulariser des désordres hormonaux. On peut aussi prendre sur avis médical des compléments alimentaires à base de soufre ou d'algues marines.

Saisons : quelle influence sur les cheveux ?

Au printemps : le climat n'abîme pas vos cheveux, mais ils peuvent avoir tendance à tomber davantage en début de saison.

L'été : le soleil éclaircit et abîme vos cheveux car il les assèche. L'eau de mer et le chlore des piscines peuvent également les aggraver. Les masques aux huiles végétales (argan, jojoba) ou au beurre de karité peuvent être nécessaires pour limiter la casse.

L'automne : comme les feuilles mortes, les cheveux tombent en abondance à cette période. Pas de panique donc si vous en retrouvez plus qu'à l'habitude sur votre oreiller.

L'hiver : l'alternance du froid à l'extérieur et du chaud à l'intérieur peut fragiliser vos cheveux et les rendre électriques. Ne négligez pas les masques hydratants à cette saison.