

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les poils

Contre la pilosité excessive

Ingrédients

- 5 cuillères à soupe de jus de citron pressé
- 3 cuillères à café de sel.

Préparation

Mélanger le citron et le sel dans un bol.

Posologie

Epiler les poils le soir.

Nettoyer la zone et appliquer le mélange citron-sel. Laisser poser toute la nuit sans nettoyer. A renouveler les trois soirs suivants l'épilation. Opération à renouveler à chaque repousse. Au bout de 5 à 6 séances, on note une diminution considérable de la pilosité.

Sachez que...

La macula lutea est la région de la rétine responsable de la vision des détails (lecture, écriture, reconnaissance des visages, des objets...). Elle est protégée par deux caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine. Ces deux substances sont présentes à l'état naturel dans les épinards, les choux, les brocolis, le maïs, le poivron, les petits pois, le concombre, la laitue, les oranges, la pêche, les kiwis, la mandarine, les noix, les amandes ou encore les pistaches. Autre allié de la vue : la vitamine A (appelée rétinol en raison de son importance pour la rétine) qui aide l'œil à accommoder lors du passage de la lumière vive à l'obscurité. Elle est essentielle à la formation de deux pigments oculaires essentiels pour la vision nocturne et la vision des formes et des couleurs. On en trouve notamment dans le foie, les poissons très gras, le beurre, le jaune d'œuf...

Mais sachez que la provitamine A ou bêta-carotène, transformée en vitamine A par l'organisme au fur et à mesure de ses besoins, se trouve en abondance dans les carottes, le pissenlit, le fenouil, les épinards, le cresson, le brocoli, la mâche, le chou vert, le persil, la scarole, les endives, les tomates, le melon, la mangue, l'abricot.

Masque pour les mains

- Mélangez un jaune d'œuf, 2 cuillères à café de miel et 1 cuillère à café d'huile d'olive. Etalez généreusement sur vos mains, laissez reposer quelques minutes, puis rincez.

La science prouve : l'amour est aveugle

L'amour est aveugle — cet adage populaire a été prouvé par les scientifiques de University College London. Ils ont détecté la zone du cerveau qui active, lorsqu'une personne sent l'amour romantique ou maternel. Il est intéressant de noter que dans le même temps l'activité d'une autre région du cerveau est supprimée. Cette zone est responsable de la pensée critique. Quand on est amoureux, on perd la capacité de critiquer notre bien-aimé, car l'amour supprime l'activité neuronale associée à l'évaluation de critique sociale et les jugements négatifs et augmente l'activité de «système de récompense» du cerveau. Cela explique, pourquoi les gens font tant de mauvaises décisions, quand ils aiment.

Etre aveugle aux défauts du partenaire, nous essayons de garder l'image idéale qui a été rappelée dans les premiers jours de rencontre. C'est ce que fait l'amour d'être aveugle. La région du cerveau activée par l'amour produit le sentiment d'euphorie. Ce fait explique la puissance de l'amour romantique à motiver et stimuler.

Mangez du chocolat noir avant une activité physique

Et si le chocolat noir permettait de limiter les dommages musculaires provoqués par le sport ? C'est en tout cas ce que suggèrent les chercheurs de l'Université Aberystwyth, au Royaume-Uni. Ils viennent de montrer que les personnes qui consomment du chocolat noir avant l'exercice sont mieux armées contre le stress oxydant, qui peut causer des lésions musculaires, que celles qui n'en consomment pas.

Pour évaluer les bénéfices du chocolat noir sur le stress oxydant au niveau musculaire, les auteurs ont suivi 14 hommes en bonne santé. Une partie des volontaires a consommé 100 g de chocolat noir contenant 70 % de cacao. 2 heures après, l'ensemble des participants a effectué une séance de 2h30 de vélo.

Résultats : comparés aux hommes qui n'ont pas consommé de chocolat noir, ceux qui en ont consommé ont de meilleures défenses antioxydantes avant de débiter l'exercice. Par ailleurs, 1h après l'exercice, leur taux d'F2-isoprostane, un marqueur du stress oxydant, est moins important.

LE MELON

Très riche en eau

Rafraîchissant et désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée. Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

On le pense originaire de l'Inde, ou des déserts iraniens, voire africains... Le melon, en tout cas, était déjà cultivé en Egypte cinq siècles avant l'ère chrétienne. Il franchira la Méditerranée pour parvenir en Grèce, puis à Rome, vers le 1^{er} siècle. A la Renaissance, des moines le cultivent pour les papes, dans leur résidence d'été Cantaluppo, près de Rome... d'où le nom de «cantaloup» donné à ce type de melon que nous connaissons bien, rond à la chair orangée, si savoureuse.

Intérêt

Fruit de l'été par excellence, le melon se situe parmi les fruits moyennement énergétiques : il apporte environ 48 kcalories aux 100 g. Sa teneur en sucres est en effet comparable à celle de la plupart des fruits frais (10 à 12 %).

Il constitue une excellente source de provitamine A (ou carotène), dont il assure un apport de sécurité : on couvre la moitié du

besoin quotidien avec une portion de 100 g de melon ! Il fournit également une quantité appréciable de vitamine C (25 mg aux 100 g en moyenne), ainsi que de nombreux minéraux.

Le carotène est en effet un des constituants des pigments oranges du fruit. Il se transforme dans l'organisme en vitamine A, vitamine qui joue un rôle important dans la vision crépusculaire, le bon état de la peau et des muqueuses, et qui intervient dans les mécanismes de croissance cellulaire.

Et surtout, le carotène possède d'intéressantes propriétés anti-oxydantes et diététiques, 100 g de melon permettent de couvrir environ la moitié de l'apport quotidien conseillé en provitamine A.

Consommé en hors-d'œuvre, il possède des vertus apéritives, et en dessert, il constitue une fin de repas légère et digeste. C'est aussi le fruit de l'élimination, puisque ses fibres favorisent un bon transit intestinal, tandis que sa richesse en potassium et en eau facilite la diurèse.

A savoir

Le sucre du melon : Un melon est d'autant plus apprécié qu'il est mûr à point, et que son taux de sucre est optimal (aux alentours de 12 %). Quand ce taux est inférieur à 8 ou 9 %, il est jugé de qualité gustative médiocre.

L'huile de graines de melon : On peut extraire une huile comestible des graines de melon, dont les propriétés seraient pectorales et calmantes.

Tomate et lycopène : un anticholestérol aussi bénéfique qu'un médicament

Le lycopène contenu dans les tomates ferait baisser le taux de «mauvais» cholestérol aussi efficacement que des médicaments.

C'est ce que suggère une méta-analyse australienne qui a compilé les résultats de 12 études portant sur près de 700 personnes.

L'analyse révèle que la consommation de 25 mg par jour de lycopène, un pigment de la famille des carotènes, permettrait d'abaisser le taux de «mauvais» cholestérol (LDL) d'environ 10 %, soit autant que ce que l'on obtient en prenant des médicaments anticholestérol comme les statines, selon les auteurs de l'Université d'Adelaïde.

Le lycopène permettrait aussi de réduire la pression artérielle des personnes hypertendues (d'environ

10 mmHg). D'après Karin Ried, auteure principale de l'étude, la façon la plus pratique de consommer 25 mg de lycopène est d'utiliser chaque jour 50 g de pâte de tomate dans des pâtes, une soupe ou sur une pizza.

Autre option : boire 500 ml de jus de tomate, ou manger une grosse salade de fruits contenant de la pastèque, de la papaye ou de la goyave,

également riches en lycopène et moins acides que les tomates. «Pour atteindre la dose quotidienne bénéfique pour le système cardiovasculaire, on peut aussi consommer des suppléments à base de lycopène naturel», précise-t-elle. Antioxydant puissant, le lycopène protégerait aussi la peau contre le soleil et aiderait à prévenir le cancer de la prostate.

L'ARTICHAUT

De grandes valeurs nutritionnelles

L'artichaut était à l'origine un charbon sauvage qui, sous l'influence de croisements et d'améliorations culturelles, est devenu la plante que nous connaissons. Il est probablement originaire du Bassin méditerranéen, et on signale sa présence pour la première fois en Italie durant la Renaissance, au milieu du XVI^e siècle.

Moyennement énergétique, l'artichaut fournit des glucides (ou sucres) très spécifiques, comme l'inuline, partiellement assimilable. Il est reminéralisant, grâce à sa haute densité en potassium, magnésium, calcium et fer. Il fournit des quantités intéressantes de vitamines du groupe B, et sa teneur en vitamine C, anti-oxydante, anti-fatigue, atteint encore 5 à 8 mg/100 g (petite quantité qui participera à l'apport recommandé de 80 mg chaque jour) après cuisson. Il favorise enfin les fonctions d'élimination urinaire et intestinale.

Consommé en trop grande quantité, l'artichaut peut provoquer des ballonnements et des gênes intestinales.

L'inuline et la saveur sucrée

Lorsqu'on boit de l'eau pure après avoir consommé de l'artichaut, l'eau paraît sucrée ! C'est une particularité curieuse de l'inuline (ce

sucré original, caractéristique de l'artichaut), qui agit de façon paradoxale sur les récepteurs du goût sucré situés sur la langue.

L'artichaut bon pour le foie ?

On peut extraire de l'artichaut une substance de nature tanoïde, la cynarine (ou acide dicaféylquinique, un dérivé de l'acide chlorogénique). Elle confère à l'artichaut une saveur légèrement astringente, plus marquée dans le légume cru. On utilise la cynarine pour la confection de spécialités médicamenteuses destinées à favoriser le fonctionnement hépatobiliaire. Cette substance possède en effet des propriétés cholérétiques (stimulant la sécrétion biliaire par les cellules hépatiques) et cholagogues (facilitant l'évacuation de la bile rassemblée dans la vésicule).

Mais la cynarine est essentiellement concentrée dans la tige et les feuilles (vraies) de l'artichaut. Les parties que nous consommons en contiennent fort peu. De ce fait, l'action de l'artichaut-aliment sur la vésicule biliaire reste sans doute limitée !

Après cuisson, attention !

L'artichaut cuit s'oxyde rapidement, et peut donner naissance à des composés toxiques. C'est pourquoi il est préférable de le consommer rapidement et d'éviter de le conserver (même au frais) après cuisson.

Le saviez-vous ?

Les protéines des graines d'hibiscus (karkadé) possèdent des qualités cosmétiques hydratantes et régénératrices exceptionnelles.

Noté pour vous

Les fèves doivent par ailleurs être supprimées de l'alimentation des sujets qui présentent une anomalie rare du métabolisme des glucides (une déficience en 6-phosphate deshydrogénase). Cette intoxication, nommée favisme, se manifeste chez eux par de l'anémie, une jaunisse et une hémoglobinurie.

Bague bloquée sur un doigt par un œdème important

● Pour une raison quelconque, un œdème de la main ou d'un doigt porteur d'une alliance ou d'une bague empêche de retirer celle-ci qui est devenue totalement inaccessible et qu'il faut pourtant impérativement retirer.

Prenez un fil de nylon d'environ 1 mm de diamètre et enroulez-le sur 3 ou 4 mm juste devant le «corps du délit» en serrant suffisamment pour faire disparaître l'œdème. Enlevez le fil et faites avancer l'alliance ou la bague sur cette zone désinfiltrée. Recommencez cette manœuvre autant de fois qu'il est nécessaire pour arriver au bout du doigt concerné.

Cette opération est un peu longue et demande de la patience mais elle est indolore et parfaitement efficace.