

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Eau de rinçage stimulante

Eau de rinçage rafraîchissante et stimulante à la menthe et à la carotte...

La menthe possède des propriétés rafraîchissantes et calmantes. La carotte, elle, stimule la pousse des cheveux.

Ingrédients :

- 2 cuillères à café de menthe fraîche hachée
- 1 tasse d'eau chaude
- 1 cuillère à café (ou plus) de jus de carotte

Préparation :

Faites infuser la menthe 30 minutes dans l'eau chaude. Filtrez, laissez refroidir et ajoutez le jus de carottes.

Application :

Après le shampooing, versez doucement la préparation sur la chevelure en vous concentrant sur les racines. Frictionnez le cuir chevelu puis laissez agir un moment avant de rincer à l'eau tiède.

PIERRE D'ALUN

La solution contre l'acné

Il suffit de mouiller la pierre (e'cheb) à l'eau froide et de frotter sur le ou les boutons. Renouveler matin et soir jusqu'à complète disparition.

Après deux jours, on voit déjà une grosse amélioration. Très rapidement les boutons sèchent, et les plaies cicatrisent. Efficace pour le visage, le dos et tout autre endroit où vous pourriez avoir des boutons d'acné.

Se laver les mains pour moins souffrir de la pollution ?

Une étude américaine très intrigante donne une raison de plus pour se laver les mains régulièrement : cette habitude diminue la présence de polluants dans notre sang...

Des polluants dans notre sang à cause de la vie au bureau

Les polluants en question sont les PBDE (polybromodiphényléther), des composants qui visent à prévenir les incendies et qui ont été utilisés pendant des années sur de nombreux textiles et plastiques. Chez les animaux qui y ont été exposés, on remarque des effets délétères sur la reproduction et sur le cerveau. Depuis quelques années, les fabricants tentent d'utiliser uniquement des PBDE moins nocifs, mais l'ancienne sorte est toujours présente dans beaucoup d'environnements, et notamment les environnements professionnels, où l'on trouve beaucoup de textiles et de plastiques qui doivent être protégés contre le feu.

Le problème des PBDE, c'est qu'ils sont volatils et donc qu'ils se déposent facilement dans l'environnement. On en retrouve notamment de grandes quantités dans la poussière. C'est a priori par contact avec la poussière qu'ils se retrouvent pour finir dans le corps humain, mais les chercheurs ne savent pas encore comment. Ils ont donc mené une étude sur les habitudes des employés de bureau et la quantité de PBDE qu'ils ont dans le sang.

Se laver les mains protège de la pollution

Des PBDE, y compris les formes les plus dangereuses, ont été retrouvées dans la poussière de tous les bureaux, ainsi que sur les mains et dans le sang de tous les volontaires qui ont répondu aux questions. Mais ceux qui se lavent les mains régulièrement (au moins quatre fois par jour) ont dans le sang des niveaux de PBDE à peu près trois fois moins importants que ceux des gens qui se lavent peu les mains. On savait déjà que se laver les mains empêche la propagation de nombreuses maladies — diarrhées, rhumes, intoxications alimentaires, etc. Il apparaît donc maintenant que cela peut aussi empêcher l'entrée dans notre organisme de polluants nocifs... Alors tous au lavabo !

Des fraises pour prévenir le diabète et Alzheimer

En plus d'être délicieuse, la fraise serait le fruit idéal pour protéger sa santé. Manger des fraises permettrait de prévenir le cancer, la maladie d'Alzheimer et le diabète, et d'améliorer l'évolution de ces maladies. C'est le résultat d'une étude américaine publiée dans la revue *PLoS One*. Les chercheurs ont nourri des souris diabétiques avec des fraises et ont constaté une réduction des symptômes de la maladie.

Les scientifiques attribuent ce succès à la fisétine que contiennent ces fruits. Cette substance aurait aussi eu une action bénéfique sur le cerveau des animaux, en particulier sur leur mémoire, et sur la réduction de l'activité inflammatoire liée au cancer. D'après les calculs des chercheurs, pour un humain, il faudrait consommer 37 fraises par jour. Un régime impossible à tenir. Toutefois, ils s'interrogent quant aux bienfaits de suppléments alimentaires à base de fisétine.

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les aliments qui peuvent sauver votre cœur

Certains aliments ont le pouvoir de protéger le cœur. Certains font baisser le taux de cholestérol, limitent les risques d'hypertension ou encore empêchent les artères de s'encrasser aussi efficacement que des médicaments... Les denrées à mettre au menu !

• Les amandes

Chez l'adulte, manger environ 30 grammes d'amandes par jour entraîne une baisse de 13 à 20% du taux de mauvais cholestérol (LDL). Un résultat impressionnant qui, selon des chercheurs de l'université de Toronto (Canada), n'a rien à envier aux effets de certains médicaments. Certes, l'amande est un fruit sec, donc un aliment calorique, mais elle est particulièrement bénéfique pour le cœur en raison de sa richesse en vitamine E, un antioxydant qui protège de l'athérosclérose (l'encrassement des artères). Autre atout : les amandes apportent du calcium en quantité non négligeable.

En pratique : émincées ou entières, pensez à les ajouter à vos yaourts ou fromages blancs, ou à déguster entières au petit-déjeuner...

• L'huile d'olive

L'huile d'olive est riche en graisses mono-insaturées bénéfiques à nos artères. Il suffit souvent de remplacer dans son alimentation toutes les graisses saturées (beurre, fromage...) par ces lipides très particuliers, pour que le mauvais cholestérol (LDL) baisse rapidement. Ces graisses «mono» sont aussi présentes dans l'avocat ou les noisettes, mais l'huile d'olive présente l'avantage d'apporter en plus des polyphénols, substances qui empêchent le cholestérol de s'agréger sur les parois des artères.

En pratique : éviter l'huile d'olive en cuisson (elle est coûteuse), mais pensez systématiquement à elle en accompagnant vos salades ou pour donner du goût à vos légumes.

• Les herbes aromatiques

Les herbes aromatiques sont riches en antioxydants, ces micronutriments qui protègent les cellules du vieillissement et des soucis cardiovasculaires. Surtout, elles présentent une excellente alternative au sel, avec seulement 2,4 mg de sodium par cuillère à thé (la dose que nul ne devrait dépasser pour éviter l'hypertension !).

En pratique : achetez-les fraîches et séchées. La cibou-

lette et le romarin (ikilil) vont à merveille avec les pommes de terre, le persil avec les œufs, la sauge accompagne admirablement les volailles.

• Les yaourts nature

Selon certaines études américaines, les personnes qui consomment suffisamment de calcium et de potassium voient en général leur tension baisser. Les effets des yaourts nature sont particulièrement probants chez les individus sujets à l'hypertension, mais ces laitages ont aussi des bienfaits en cas de résultats sanguins normaux, donc en prévention.

En pratique : pensez à manger également des yaourts au petit déjeuner. Et si vous n'êtes pas fan de ce genre de laitage, rattrapez-vous avec un verre de lait demi-écrémé ou pensez à l'incorporer dans vos préparations culinaires (vos sauces par exemple).

• Le piment de Cayenne

Saupoudrer quelques grains de cette épice aiderait à prévenir les pics de glycémie (taux de sucre dans le sang), souvent à l'origine d'un rétrécissement vasculaire. C'est en tout cas la conclusion d'une récente étude qui a comparé le taux de glucose sanguin chez différents groupes d'individus après un hamburger et une boisson sucrée. Ce taux était inférieur chez les personnes ayant ajouté du piment de Cayenne... Selon les scientifiques, la capsaïne présente dans l'épice serait à l'origine de ce bienfait.

En pratique : sans en abuser (gare aux irritations intestinales !), pensez à ajouter ce type de piment à votre cuisine. La gastronomie indienne l'utilise beaucoup, par exemple.

• Les oranges

Elles sont délicieuses et n'apportent que 65 calories à l'unité (un atout pour rester mince !). Mais elles ont également l'avantage de contenir un type de fibres très particulier, appelé pectine, qui non seulement calme la faim et limite les fringales, mais permet aussi de contrôler son... taux de cholestérol.

En pratique : savourez-les en saison, c'est à cette période qu'elles sont les plus goû-

teuses et, surtout, les plus riches en vitamines.

• Cerises

Les cerises sont riches en anthocyanins, des antioxydants qui permettent de neutraliser les enzymes à l'origine des dépôts de plaques d'athérosclérose dans les artères. Qu'elles soient fraîches ou séchées, les cerises ont les mêmes bienfaits...

En pratique : pensez à en ajouter à vos yaourts, à vos fromages blancs, et à en manger dès le petit déjeuner.

• L'ail

Ce bulbe fort en goût fait baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et protège de l'agrégation des plaques d'athérosclérose (encrassement des artères). Attention : pour bénéficier de ses effets protecteurs, les scientifiques recommandent d'en manger plusieurs gousses par jour !

En pratique : si vous voulez préserver votre cœur, n'hésitez pas à le mettre à toutes les sauces ! Il se marie fort bien avec les viandes, mais aussi les légumes, les crudités, les féculents.

• Les carottes

Selon une étude de l'université de Harvard, croquer chaque jour au moins la moitié d'une tasse de légumes jaune foncé ou orange, tels que la carotte, ferait baisser les risques de développer un diabète de 27%. Les chercheurs n'en sont pas encore certains, mais ils pensent que la forte concentration en antioxydants du végétal pourrait être en cause.

En pratique : pour motiver votre consommation, pensez à révéler leur saveur en ajoutant quelques gouttes de lipides, comme l'huile d'olive. Les graisses rehaussent le goût.

• L'orge

C'est la céréale idéale contre le pic d'insuline (elle évite les hausses brutales de sucre dans le sang). Une étude de l'université de médecine de Creighton (Etats-Unis) a démontré que l'orge (echaïr) est encore supérieure dans ce domaine à l'avoine, pourtant déjà très efficace. Hypothèse avancée : la graine présente une forte concentration en fibres solubles, des sub-

stances qui sont digérées très lentement et permettent de faire baisser le cholestérol.

En pratique : on trouve de la farine d'orge, vous pouvez la mélanger à votre farine de blé pour certains gâteaux. Vous pouvez aussi ajouter la céréale à vos soupes, en accompagnement d'une viande.

Sachez que

Cuite ou crue, en entrée ou en plat, la tomate annonce l'été. Mettez de la couleur et ses bienfaits nutritionnels, dont le lycopène ultra protecteur, dans vos assiettes durant cet été...

Lu pour vous

Persil, céleri, pomme, orange, noix : tous ces aliments ont en commun l'apigénine. Ce composé, de la famille des flavonoïdes, sous-famille des flavones, pourrait permettre de réduire le risque de cancer du sein chez les femmes ménopausées qui suivent un traitement hormonal de substitution. C'est ce que suggère une étude publiée dans le journal *Cancer Prevention Research*. Les chercheurs de l'université du Missouri ont mené une série d'essais cliniques sur des rates exposées à une progestérone synthétique, utilisée dans les traitements hormonaux substitutifs et connue pour ses effets cancérogènes. Ils ont évalué l'effet de l'apigénine sur le cancer du sein en donnant ce composé à une partir des rates.

Verdict : le taux de cancers associés à la progestérone synthétique est réduit de 50% chez les rates ayant reçu de l'apigénine. Par ailleurs, l'apigénine freine la croissance du cancer.

Comment agit l'apigénine ? Selon les auteurs, ce composé bloquerait la croissance endothéliale vasculaire qui est indispensable pour le développement du cancer.

On trouve de l'apigénine notamment dans le persil, le céleri (krafess), le kumquat (tchouina), la menthe, l'origan (zaâtar), le rutabaga (sorte de navet), le thé.

Abricots séchés maison

Lors de la saison des abricots, on peut très facilement préparer des abricots séchés pour l'hiver. Il faut tout d'abord les ouvrir en deux et retirer le noyau. Puis les étaler sur une plaque, sans qu'ils se touchent, les mettre au four à 90°C et les y laisser, porte entrouverte, jusqu'à ce qu'ils soient secs mais souples.

On peut aussi les sécher au soleil en les étalant sur une grille. Les abricots séchés se consomment tels quels ou réhydratés dans de l'eau tiède pendant deux heures au minimum ou au micro-ondes avec un peu d'eau pendant 2 min. Les abricots séchés font d'excellentes compotes, seuls ou mélangés avec d'autres fruits séchés. Les abricots séchés du commerce contiennent de l'anhydride sulfureux (E 220), résidus du traitement subi avant leur

séchage. C'est un conservateur susceptible de provoquer des allergies et donner des maux de tête. Ils apportent de l'énergie rapidement disponible sous un petit volume. Ils sont «anti-crampes» par leur grande richesse en potassium. Mais les abricots séchés sont particulièrement intéressants pour leur exceptionnelle richesse en carotènes, bénéfique tant pour l'appareil cardiovasculaire que pour la peau dont il facilite le bronzage.

On a intérêt, au printemps, à les préférer aux gélules de carotènes : ils reviennent beaucoup moins cher et apportent en même temps d'autres nutriments fort intéressants dont le calcium et le fer. Un abricot séché pèse 8 à 10 g : cela représente environ 450 µg de carotènes, soit à peu près le contenu d'une gélule.

Saviez-vous que... ?

Les chercheurs ont trouvé des guirlandes de coquelicot dans les tombeaux des pharaons égyptiens.