

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Remède contre les infections urinaires

Les infections urinaires sont assez courantes. Elles touchent surtout l'urètre et la vessie. Dans les cas les plus sévères, l'infection se propage aux reins. Il vaut toujours mieux consulter son médecin en cas d'infection urinaire.

Voici, cependant, un remède qui peut contribuer à vous soulager. Ce remède combine les effets de deux plantes qui ont plusieurs propriétés médicinales. Le persil est connu pour ses propriétés antiseptiques et dépuratives et favorise l'élimination des bactéries et des toxines. Le cumin est un bon antispasmodique et stimule la production urinaire.

Recette :

- Mettre du persil frais et beaucoup de cumin en grains dans de l'eau bouillante.
- Remettre le tout à bouillir pendant 5 à 10 minutes.
- Passer le mélange au tamis.
- Laisser refroidir.
- Boire du liquide obtenu 3 à 4 fois par jour pendant 4 jours.

La carotte pour bien bronzer

Pour préparer votre peau au soleil, rien de tel qu'un bon massage à la carotte.

Mouillez-la, coupez-la en 2 et frottez sur la peau, cela ravive la mine, pour un teint sublime !

Le citron pour résister aux microbes

Son taux élevé en vitamine C et ses propriétés antiseptiques font du citron un fruit énergisant, bien utile pendant l'hiver pour faire face aux infections.

Le citron contient de puissants flavonoïdes naturels (antioxydants), qui pourraient jouer un rôle contre les maladies dégénératives du cerveau, comme la maladie d'Alzheimer.

Fluidifiant sanguin, le citron protège le système vasculaire. C'est aussi un fruit diurétique.

Préférez le citron non traité pour prélever son zeste, riche en substances nutritives. A température ambiante, il se conserve une dizaine de jours, mais une fois coupé (ou cuit), il perd ses vitamines, il faut donc le consommer rapidement.

Infusion de romarin pour lutter contre les taches brunes

Une poignée de romarin bouillie en deux minutes dans un demi-litre d'eau est un remède contre les taches brunes.

On peut se servir du coton imbibé de cette infusion pour l'appliquer sur les taches.

Saviez-vous que... ?

Le raisin est bon pour lutter contre les troubles nerveux ou digestifs, les problèmes d'hypertension, de constipation ou d'insomnies. C'est un fruit aux propriétés bienfaisantes, énergisantes et aux saveurs surprenantes. Qu'il soit cru ou cuit, utilisé avec du salé ou du sucré, blanc ou noir... le raisin doit occuper une place importante dans votre panier à fruits comme dans vos recettes.

Soin de toilette doux au melon

Passez au mixeur la chair d'un 1/2 melon dépourvue de ses pépins ainsi que 100 g de fromage blanc 40 %.

Utilisez cette préparation pour nettoyer votre peau au quotidien avant de vous endormir.

La figue

Associée au pruneau, elle représente le traitement de choix contre la constipation : dans un demi-verre d'eau, laissez tremper toute la nuit cinq figues soigneusement lavées.

Au petit déjeuner, absorbez l'ensemble. Elle est aussi efficace contre les affections des voies respiratoires.

Sachez que

On entend souvent dire qu'il faut boire deux litres d'eau par jour. Il ne s'agit toutefois pas de la seule façon de s'hydrater. Sachez que les thés et tisanes, les eaux minérales ou pétillantes, de même que le lait sont aussi d'excellentes options. Même certains aliments riches en eau, comme la pastèque et plusieurs autres fruits et légumes, contribuent à vous hydrater.

Un conseil : n'attendez pas d'avoir soif pour boire et buvez davantage quand il fait chaud ou si vous êtes très actif.

L'ASPIRINE

Des vertus étonnantes !

L'aspirine est un médicament miracle. Elle est prescrite contre l'infarctus, l'AVC, elle pourrait prévenir le cancer du côlon, de la prostate, du sein, c'est un excellent conservateur, un remède antipelluculaire et contre les verrues ! Le point sur ses étonnants bienfaits.

► **Aspirine : elle prévient l'infarctus**

Dans quels cas : L'aspirine serait un excellent médicament pour le cœur et contre l'infarctus. Elle pourrait prévenir les complications des maladies cardiovasculaires chez les patients ayant des antécédents ou à risque (cholestérol, hypertension...). De nombreuses études scientifiques le montrent depuis les années 70.

D'où vient cette vertu ? Les propriétés anticoagulantes de l'aspirine empêchent les artères de s'obstruer et évitent la formation de caillots.

A noter : Chez les patients à risque ou ayant des antécédents de problèmes cardiovasculaires, on prescrit généralement une prise d'aspirine quotidienne se situant entre 75 et 325 mg. Mais attention, l'aspirine n'est pas conseillée en prévention chez les individus en parfaite santé : «Les risques d'une consommation prolongée d'aspirine seraient supérieurs aux bénéfices apportés», indiquent les spécialistes.

► **Aspirine : prescrite contre l'AVC**

L'aspirine peut permettre de prévenir l'AVC (accident vasculaire cérébral). Mais attention, elle n'est recommandée que chez les patients ayant des antécédents ou des prédispositions.

D'où vient cette vertu : Anticoagulante, l'aspirine prévient la formation de caillots et fluidifie le sang. Elle évite ainsi aux vaisseaux de se boucher au niveau du cerveau. L'effet de l'aspirine sur l'obstruction des artères est parfaitement démontré depuis les années 80. Toutefois, l'aspirine est moins efficace sur l'AVC que sur l'infarctus. Elle l'est cinq fois moins ! Cette différence tiendrait au fait que les causes de l'AVC sont nombreuses, certaines étant insensibles à l'aspirine.

A noter : Quoi qu'il en soit, la balance bénéfice/risque «penche en faveur de l'aspirine» qui constitue un traitement de base des AVC.

► **L'aspirine pourrait prévenir le cancer du sein**

L'aspirine pourrait avoir des vertus préventives et curatives contre certains cancers féminins : ceux du sein et des ovaires. Une étude américaine réalisée en 2010 sur 740 femmes ménopausées a montré que celles ayant l'habitude d'utiliser de l'aspirine avaient un taux d'œstrogène (hormones féminines) plus bas que les autres, ce qui réduirait préventivement le risque de cancer du sein et des ovaires. Et ce n'est pas tout, une autre enquête, réalisée en 2010 aux Etats-Unis, a pu prouver que l'aspirine pourrait limiter les risques de récurrences de cancer du sein.

D'où vient cette vertu ? Les modes d'action de l'aspirine sur les cancers ne sont pour l'instant que des hypothèses : les effets sont visibles, mais non expliqués. Ici, il semble toutefois que les hormones soient en jeu.

A noter : Des travaux complémentaires et plus poussés doivent encore être menés avant de pouvoir parvenir à une conclusion scientifique fiable.

► **L'aspirine, un excellent conservateur ?**

Aussi étrange que cela puisse paraître, mettre un cachet d'aspirine dans l'eau de ses fleurs permet de les conserver deux fois plus longtemps. Ces propriétés conservatrices proviennent de l'acide

salicylique dont elle est dérivée. L'acide salicylique est également utilisé dans l'agroalimentaire comme conservateur.

D'où vient cette vertu ? : Côté fleurs, il est possible que l'acide salicylique, à partir duquel est fabriquée l'aspirine, puisse ralentir le processus de photosynthèse. Mais on peut également penser que l'aspirine pourrait permettre d'acidifier l'eau, empêchant la prolifération des bactéries. C'est la propriété de l'acide salicylique qu'utilise l'industrie agroalimentaire.

L'acide salicylique «est un conservateur alimentaire connu !», expliquent ces mêmes spécialistes. On s'en sert dans les conserves alimentaires, notamment pour les conserves de potage. Dans ce cadre, «on utilise 1 g d'acide salicylique pour 1 litre de soupe. Il évite le développement de bactéries».

► **L'aspirine préviendrait le cancer du côlon**

L'aspirine pourrait bien avoir des vertus contre le cancer du côlon. Une étude réalisée aux Etats-Unis en 2003 sur plus de 635 patients ayant des antécédents de cancer colorectal a notamment démontré que la prise quotidienne d'aspirine «réduit de façon significative la réapparition de tumeurs».

D'où vient cette vertu ? : Ces résultats pourraient venir «de ses effets anticoagulants, qui, ajoutés à ses effets anti-inflammatoires, aideraient les tissus à combattre les cellules endommagées. Elle leur apporterait également plus d'oxygène et réduirait l'inflammation», expliquent les spécialistes.

► **De l'aspirine contre le cancer de la prostate ?**

L'aspirine pourrait avoir des vertus contre le cancer de la prostate. Une étude réalisée en 2010 sur 140 hommes atteints d'un cancer prostatique aux Etats-Unis a montré qu'elle aurait un effet réducteur sur le taux de PSA (le PSA, ou antigène spécifique de la prostate, est une protéine dont le taux augmente avec le volume de l'organe).

D'où vient cette vertu ? : Les faits sont là. Mais les scientifiques ignorent encore comment l'aspirine agit vraiment sur le taux de PSA. La balance bénéfice/risque doit encore être évaluée.

A noter : Des études plus poussées sont indispensables car si l'aspirine ne fait que réduire le taux de PSA, sans action sur la tumeur, elle pourrait fausser le dépistage de ce cancer. Le taux de PSA est en effet utilisé pour dépister l'apparition de la maladie.

► **Acide salicylique contre les verrues**

L'acide salicylique, molécule naturelle dont est dérivée l'aspirine, a des vertus contre les verrues.

D'où vient cette vertu ? L'acide salicylique provoque une inflammation de la protubérance qui alerte notre système immunitaire.

A noter : On trouve en pharmacie des produits antiverrues en vente libre et à base d'acide salicylique, plus ou moins concentré, en gel, liquide ou pansements. Il est déconseillé de les utiliser sur le visage : demandez conseil à votre pharmacien. Attention : en cas de grosses verrues plantaires, de verrues douloureuses ou de verrues sur le visage, demandez conseil à votre dermatologue.

► **De l'acide salicylique contre les pellicules**

L'acide salicylique dont est tirée l'aspirine a des vertus contre les pellicules et calme les démangeaisons du cuir chevelu.

D'où vient cette vertu ? «L'acide salicylique a des propriétés kératolytiques», selon les spécialistes. «Elle a des vertus décapantes, tout en calmant les douleurs et les démangeaisons grâce à son effet antalgique et anti-inflammatoire.» En cas de démangeaisons et de pellicules persistantes, demandez conseil à votre dermatologue.

► **De l'aspirine contre Alzheimer ?**

L'aspirine pourrait ralentir les avancées de la maladie d'Alzheimer chez les malades. C'est en tout cas ce que tendent à démontrer certains travaux scientifiques.

D'où vient cette vertu ? «On sait que dans Alzheimer, on a des zones complètes du cerveau qui meurent», explique François Martial, docteur en pharmacie. «Ce que l'on ne sait pas encore, c'est pourquoi ces parties du cerveau meurent. Il existe plusieurs hypothèses, dont celle d'une nécrose par manque d'oxygénation. Dans ce cas, «par ses effets anticoagulants, l'aspirine pourrait assurer une meilleure oxygénation des cellules, retardant leur vieillissement».

A noter : «On ne connaît pas encore la cause de la dégénérescence neurologique dans la maladie d'Alzheimer, ni l'action de l'aspirine sur la maladie», concluent les spécialistes. Les études restent contradictoires.

► **Aspirine : pourquoi fait-elle baisser la fièvre ?**

Lorsque l'on se blesse, à l'endroit de la plaie, on observe un léger gonflement, la zone chauffe et parfois rougit : c'est le système immunitaire qui réagit. La fièvre est l'action générale du système immunitaire qui se met en route... et sur lequel agit l'aspirine.

D'où vient cette vertu ? L'aspirine qui est anti-inflammatoire aide à faire baisser la fièvre en neutralisant la production de prostaglandines (hormones) en jeu dans le processus de fièvre, de douleur et d'inflammation. Elle fait ainsi baisser la température du corps.

Les études : Ce n'est que dans les années 70 (on a découvert l'aspirine à la fin du XIX^e), qu'on a commencé à comprendre les mécanismes d'action de la molécule sur la fièvre. En 1971, les scientifiques Vane et Piper reçurent le prix Nobel de médecine pour avoir identifié l'action de l'aspirine sur les prostaglandines.

Attention : Si vous avez de la fièvre, adressez-vous toujours à un médecin. Aujourd'hui, on recommande le paracétamol en première intention contre la fièvre. L'aspirine, si elle est dotée de nombreuses vertus, peut avoir des effets secondaires. Elle peut entraîner notamment un syndrome de Reye (mortal).

► **L'aspirine antidouleur efficace, mais...**

L'arrivée du paracétamol a mis fin à l'hégémonie de l'aspirine comme antalgique. Mais le médicament est encore très largement utilisé pour soulager les maux de tête et les migraines, à des doses situées entre 0,5 et 3 g par jour. On l'utilise aussi pour diminuer les douleurs du zona (en application locale), les douleurs postopératoires et post-extraction dentaire. L'aspirine peut aussi augmenter l'efficacité de la morphine.

D'où viennent ses vertus antidouleur ? L'aspirine empêche la synthèse de prosta-

glandines, substance jouant un rôle majeur dans les processus de douleur.

Attention : Si l'aspirine est encore très utilisée comme antidouleur, les spécialistes déconseillent fortement de se tourner vers elle en premier recours, notamment contre les maux de tête : «Il vaut mieux prendre du paracétamol, sauf avis contraire du médecin. Le mal de tête ou la migraine soudaine peuvent être, par exemple, provoqués par un saignement. La prise d'aspirine (anticoagulante) peut alors provoquer une grave hémorragie pouvant entraîner des lésions cérébrales irréversibles, voire mortelles».

► **L'aspirine : des contre-indications**

Souvent considérée comme anodine, l'aspirine est un médicament à risque. L'aspirine peut provoquer des allergies. Elle présente aussi un risque hémorragique et peut provoquer sur le long terme des ulcères gastriques. Elle ne doit pas être employée en cas de problèmes de coagulation sanguine (type hémophilie) et en cas d'ulcères.

«C'est un médicament dont les risques sur une personne en bonne santé et sans antécédents sont supérieurs aux bénéfices potentiels.» Un traitement à base d'aspirine dans les cas de problèmes cardiovasculaires, de grossesse ou de cancer doit se faire au cas par cas, avec un médecin.

«Chaque année, on constate des accidents dus à une mauvaise consommation du médicament. On parle souvent des dangers de l'aspirine, parce qu'ils sont plus connus, mais le paracétamol, au-delà de la dose prescrite, peut détruire le foie ! Un médicament, quel qu'il soit, en vente libre ou non, agit sur l'organisme. Il présente donc un danger potentiel», expliquent les mêmes spécialistes.

D'où vient l'aspirine ? L'aspirine est tirée de l'acide acétylsalicylique, une molécule chimique synthétique, découverte à la fin du XIX^e siècle. C'est une molécule à l'origine naturelle, que l'on retrouve dans des végétaux comme la reine-des-prés ou le saule, utilisés en phytothérapie pour leurs vertus anti-inflammatoires, antidouleur (antalgiques), contre la fièvre et les maux de tête. On retrouve ses dérivés (comme le salicylate de méthyle) dans des produits pharmaceutiques comme dans certaines crèmes anti-inflammatoires et antalgiques.

Attention : Les vapeurs d'acide salicylique sont irritantes, et le produit (pur) est inflammable.

Attention : L'aspirine (et ses dérivés) peut avoir de graves effets secondaires, demandez toujours l'avis de votre médecin et/ou de votre pharmacien avant d'en prendre.

LE FENUGREC

Riche en substances mucilagineuses, le fenugrec (halba) a des propriétés toniques, hypotensives et diurétiques.

Selon une étude publiée en 2003, il pourrait réduire la glycémie, le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides des personnes diabétiques. Le fenugrec contient des glucides et des protéides qui aident à lutter contre l'amaigrissement. Sur la peau, il stoppe les inflammations cutanées.