

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de fleurs d'oranger

En cas d'insomnie, de troubles du sommeil ou de stress.

Ingrédients :

Pour une tasse de tisane de fleurs d'oranger, utiliser :

- 1 à 2 g ou 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées d'oranger.

- Environ 200 ml d'eau.

Préparation :

Porter l'eau à ébullition puis verser l'eau bouillante sur les fleurs d'oranger. Laisser infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace de substances actives).

Posologie :

En cas de difficultés d'endormissement ou de troubles du sommeil, boire 1 à 2 tasses de cette tisane 30 minutes avant d'aller se coucher.

La sardine

La sardine est l'un des poissons les plus riches en lipides, donc classée dans la famille des poissons gras. En effet, sa teneur en matières grasses peut varier, selon la saison et l'âge de la sardine, de 3 à 17 %.

La pêche

La pêche est légère et rafraîchissante. Elle a une teneur intéressante en vitamine C et en provitamine A. Consommée mûre à point, la pêche est parfumée, savoureuse et très digeste.

Le melon et la pastèque

Rien de tel que du melon ou de la pastèque pour se désaltérer... Ces deux fruits sont en effet gorgés d'eau. Riches en bêta-carotène et en potassium, ils sont également bons pour le cœur. Leurs fibres sont particulièrement actives sur les intestins et facilitent le transit.

Les boissons sucrées sont plus nuisibles que supposé jusqu'alors

Consommer des boissons sucrées plusieurs fois par jour peut à long terme nuire gravement à la santé, selon une étude suisse. Les sodas ne rendent pas seulement gros. Ils peuvent aussi rendre diabétique, entraîner des infarctus, des attaques cérébrales et des artérioscléroses.

L'ajout d'une dose modérée de fructose — le sucre contenu dans les fruits —, de glucose ou de saccharose peut déjà transformer une boisson en produit nuisible. Les personnes buvant régulièrement des sodas avalent parfois plus de 100 grammes de ces sucres par jour.

Une simple boisson énergisante en contient entre 25 et 30 grammes, écrit l'Université de Zurich. L'étude de l'alma mater montre que c'est précisément le fructose qui pose le plus de dégâts. La consommation quotidienne normale de fructose s'établit, chez l'homme, à un total de 48,4 grammes de fructose naturel et de fructose à base de saccharose.

Après 30 jours déjà

Dans son étude, le nutritionniste de la haute école zurichoise Kaspar Berneis a analysé les effets de la consommation de sodas chez des jeunes hommes en bonne santé, âgés de 19 à 25 ans. Les cobayes ont bu pendant trois semaines deux décilitres de boissons sucrées comparables aux sodas disponibles sur le marché, contenant du fructose, du glucose ou du saccharose.

Dans un premier temps, la dose de fructose contenue atteignait 40 grammes, puis 80 dans une seconde phase. Résultat au bout de 30 jours : non seulement les jeunes gens ont grossi, mais en plus leur taux de sucre dans le sang a augmenté et leur taux de cholestérol s'est aggravé.

Fructose naturel pas nocif

Le test a également montré que la consommation des boissons sucrées peut entraîner la formation de particules susceptibles de causer de l'artériosclérose et augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires. Boire régulièrement des sodas à base de fructose augmente en outre le risque d'infarctus du myocarde et de diabète.

Consommer du fructose de source naturelle comme les fruits et légumes est sain, rappelle le chercheur. Lorsqu'il est ajouté comme additif pour sucrer les boissons, il atteint souvent des doses qui nuisent à la santé, constate-t-il en conclusion de son étude, publiée dans la revue *American Journal of Clinical Nutrition*.

LE THYM

Un antiseptique qui combat les virus

Utilisé en infusion, fumigation, gargarisme, compresse, le thym possède une longue et flatteuse renommée thérapeutique prônée par les Sumériens il y a plus de 5 000 ans. Des phytothérapeutes affirment que l'odeur concentrée de thymol contenue dans le thym peut détruire les virus et les bactéries qui circulent dans l'atmosphère ainsi que les maladies infectieuses qui affectent l'organisme. Ils le recommandent lors des épidémies au même titre que l'ail pour remplacer la pénicilline.

De nombreuses études ont été faites sur le thym, et toutes démontrent ses propriétés toniques et antiseptiques. Le thym est également un stimulant général, il est apaisant, calme les angoisses et éloigne les idées noires. Il tonifie le système nerveux et est donc utile dans les états de fatigue. Il stimule les fonctions digestives et intestinales. Ses propriétéspectorales ne sont plus à démontrer, il calme les toux épuisantes et dégage les bronches. En infusion, cataplasme, massage, gélule ou sous forme d'huile essentielle, le thym trouve sa place dans les pharmacies naturelles de toutes les familles.

• Inflammation des voies respiratoires

Infusion : Infuser de 1 g à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant

10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, au besoin.

• Plaque dentaire, stomatite, halitose, laryngite et amygdalite

Rince-bouche ou gargarisme : Infuser 5 g de plante séchée dans 100 ml d'eau bouillante, durant 10 minutes. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, de 2 à 3 fois par jour. On peut aussi diluer quelques gouttes d'extrait liquide dans de l'eau.

• Plaies et irritations cutanées mineures

Compresses : Utiliser la même infusion que celle décrite ci-dessus pour le rince-bouche ou le gargarisme et appliquer au besoin sur les parties atteintes.

• Truc d'expert : Pour dégager les voies respiratoires, rien de tel que le thym, selon un pharmacologue de l'Université

de Montréal. Plonger 2 c. à table de thym dans un bol d'eau bouillante. Pencher la tête au-dessus du bol. Se couvrir d'une serviette. Respirer tout doucement au début, les vapeurs étant importantes. Quelques minutes suffisent.

Le thym, comme l'eucalyptus, contient des terpènes qui ont un effet expectorant.

• Usages reconnus et traditionnels : Les chercheurs n'ont pas effectué d'essais permettant de déterminer l'efficacité du thym seul. Cependant, une longue pratique clinique ininterrompue de même que les opinions convergentes de nombreux experts respectés ont fait en sorte que certains des usages médicaux traditionnels du thym sont aujourd'hui reconnus. Ainsi, la Commission E allemande reconnaît l'efficacité du thym pour le traitement des symptômes de la bronchite, de la coqueluche et de l'inflammation des voies respiratoires. En plus de ces usages, on lui reconnaît une utilité pour le traitement de l'inflammation des muqueuses de la bouche et des gencives (stomatite) et de la mauvaise haleine chronique

(halitose). Quant à l'Organisation mondiale de la santé, elle souligne qu'en plus de ces usages, les pharmacopées européennes font mention du thym pour traiter la dyspepsie et d'autres troubles gastro-intestinaux, la laryngite et l'amygdalite (en gargarisme), ainsi que les blessures cutanées mineures.

• Divers : Selon les résultats d'une étude à double insu avec placebo, un mélange d'huiles essentielles de romarin (ikil), de lavande (khezzama), de thym et de noix de cèdre pourrait être utile pour les personnes souffrant de pelade. La «recette» employée au cours de cette étude est la suivante : 3 gouttes de romarin, 2 gouttes de thym, 3 gouttes de lavande, 2 gouttes de noix de cèdre et 3 ml d'huile de jojoba, le tout ajouté à 20 ml d'huile de pépins de raisin.

A utiliser sous la supervision d'un aromathérapeute dûment formé.

Saviez-vous

que... ?

Le poivron est souvent accusé d'être indigeste. Mais s'il est correctement épicé, pelé et cuit, il est beaucoup moins !

Sachez que...

La carotte possède par ailleurs une action favorable sur le taux du cholestérol sanguin.

Selon une étude réalisée aux Etats-Unis, l'enrichissement de l'alimentation avec 200 g de carottes crues, chaque jour, peut faire chuter de 11% le taux de cholestérol. On attribue aux fibres de la carotte (et en particulier aux pectines, qui ont une action «séquestrante» sur les sels biliaires et les acides gras), cet effet bénéfique.

LE CORNICHON

Bon pour la digestion

Le cornichon est à l'origine un concombre récolté très jeune. Tous deux appartiennent à la même espèce *Cucumis sativus*. Les sélections variétales ainsi que les méthodes de culture ont cependant permis d'obtenir deux légumes distincts chacun destiné à un type de consommation : en condiment pour le cornichon et frais pour le concombre. Le cornichon se consomme en petite quantité mais est capable de rehausser efficacement la saveur des mets auxquels il est associé. Son acidité (due au vinaigre dans lequel il est confit) stimule les sécrétions gastriques et peut faciliter la digestion. Il n'est que faiblement énergétique et il peut donc être consommé dans le cadre d'une alimentation «légère». Mais en raison de sa teneur élevée en sodium, il est à écarter d'un régime sans sel. Le cornichon est recherché pour son aptitude à mettre en valeur les aliments qu'il accompagne

et à en relever le goût. Son acidité stimule les sécrétions digestives et excite l'appétit. Le cornichon au vinaigre peut être proposé à la plupart des convives. En petite quantité, les enfants peuvent y goûter dès l'âge de 3 ou 4 ans. Il s'intègre dans de nombreux régimes et permet en particulier d'agrémenter des préparations-minceur, sans aucune calorie superflue ! Consommé en début de repas, il peut favoriser la digestion et l'assimilation, en particulier chez les sujets atteints d'hypoacidité gastrique. Il est cependant à écarter de l'alimentation des personnes qui souffrent de gastrite, de maladie ulcéreuse, ou d'altération de la muqueuse de la bouche (aphtes, gingivites). Dans le cas d'un régime sans sel (hyposodé), il est à écarter. Mais on peut utiliser des cornichons «à teneur réduite — ou très réduite — en sodium», qui sont préparés sans addition de sel.

Découvrez...

Cholestérol, une alternative végétale aux statines

La consommation des statines n'a toujours pas diminué alors même que l'on en connaît (ou pas du tout) les risques. Il existe pourtant des solutions naturelles comme celle proposée par la médecine Unani pour rendre à l'organisme sa capacité à réguler seul le bon et le mauvais cholestérol grâce aux plantes.

L'hypercholestérolémie se développe dans notre société en raison d'une alimentation beaucoup trop riche en acide gras saturés (frites, chips, plats préparés, margarines, viennoiseries, biscuits, sucreries...) et d'une vie de plus en plus sédentaire et stressante. Il ne faut pourtant pas diaboliser le cholestérol qui est non seulement le composant fondamental des membranes cellulaires, mais qui est également indispensable à la fabrication des hormones sexuelles, de la vitamine D et de la bile.

Les statines, un poison évitable

Aujourd'hui, au moindre petit excès de cholestérol dans le sang, les médecins prescrivent des médicaments à base de statines. Or, cette hantise du cholestérol n'est absolument pas justifiée. Certaines études montrent même que le rapport de cause à effet

entre cholestérol et maladies cardiovasculaires n'est pas du tout évident. En revanche, ce qui est de plus en plus évident, ce sont les effets secondaires préoccupants entraînés par la prise de statines (Tahor, Elisor, Crestor...), notamment des troubles musculaires. Et pourtant, on peut très bien lutter naturellement contre le mauvais cholestérol en commençant par changer son alimentation et son mode de vie. Pour ce qui est de la prise en charge de l'hypercholestérolémie, certaines plantes recensées par la médecine Unani* apportent une aide efficace, car elles ont la capacité de nettoyer le sang. Le foie, soulagé d'une surcharge de mauvaise graisse, fonctionne alors à plein régime et peut faire son travail de transformation des lipides.

Sept plantes contre le mauvais cholestérol

En médecine Unani, les plantes sont choisies selon leurs vertus thérapeutiques propres mais également pour leur capacité d'interaction. Le laboratoire Botavie a élaboré, à partir de recettes ancestrales, un mélange de sept plantes baptisé CholestCure. Certaines vont renforcer l'action du foie en s'attaquant directement au cholestérol. La Commiphora mukul fait baisser le taux de lipides dans le sang et le Tribulus terrestris favorise la transformation du cholestérol en énergie. D'autres plantes sont de véritables «nettoyeuses» comme la Smilax officinalis, excellent dépuratif san-

guin qui agit en synergie avec la Sanguisorba radix pour activer la circulation du sang et dissoudre les caillots. Leur action est parachevée par celle de Terminalia arjuna, un tonique du cœur qui active la circulation sanguine. Enfin, le Solanum paniculatum et la Bacopa monnieri, puissants antioxydants, renforcent l'action des autres plantes. Elles agissent toutes en synergie dans trois directions : améliorer le métabolisme des graisses dans le foie, éliminer les déchets et fluidifier le sang.

* Médecine Unani, la plus vieille médecine du monde.

La médecine Unani s'inspire de tout le savoir accumulé depuis les Sumériens de Mésopotamie jusqu'aux Grecs (Pythagore, Hippocrate) en passant par les anciens Egyptiens. Elle atteint son apogée au VII^e siècle grâce à des savants arabes et persans comme Al Razi ou Ibn Sina. Cette médecine, toujours pratiquée en Inde et au Pakistan, et qui a beaucoup influencé l'Ayurveda, considère la maladie comme une réponse de l'organisme à un déséquilibre entre la chaleur et l'humidité de certains organes. Il faut alors rétablir cette harmonie grâce à des remèdes à base de plantes. Le laboratoire Botavie est né dans les années 90 de la rencontre d'un sage syrien, spécialiste de la médecine Unani, vivant en ermite sur le Mont-Liban, et d'un homme sauvé par ses soins d'une maladie dite incurable.