

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque pour cheveux

Pour apporter brillance et tonus aux boucles :

Ingédients :

- 3 bananes très mûres
- 1 cuillère à café d'huile d'amande
- 1/2 tasse de jus de carotte.

Mixer tous les ingrédients dans un mixer. Appliquer sur cheveux mouillés et essorés. Envelopper dans une serviette humide et laisser poser 1/2 heure. Rincer à l'eau tiède.

Le saviez-vous ?

Le mot orange désigne cette couleur depuis 1553. L'orange est peu calorique et peut donc satisfaire certains légumes diététiques.

Le chou-fleur

Le chou-fleur contient de l'acide citrique et de l'acide malique. C'est le plus digestible de la famille des choux. Comme tous les membres de cette famille, il est antimicrobien, antiscorbutique, dépuratif, diurétique et adoucissant et aurait des propriétés anticancérigènes.

Il est bon pour la peau, les os, les cheveux et les ongles, le foie et l'équilibre nerveux.

La pré-éclampsie expliquée

Des chercheurs de l'Université de Yale, au Connecticut, ont découvert que la pré-éclampsie, grave maladie qui affecte les femmes enceintes, est le résultat d'une véritable bataille menée dans l'utérus.

De 3 à 7% des grossesses se compliquent d'une pré-éclampsie, une maladie qui peut s'avérer mortelle. Elle apparaît après la 20^e semaine de grossesse et se caractérise par une forte hausse de la pression artérielle (hypertension) et un taux élevé de protéines dans les urines (protéinurie). Une récente étude, publiée dans la revue scientifique *Reproductive Science*, indique que la pré-éclampsie est le résultat d'objectifs biologiques antagonistes. Les gènes du père travaillent en effet à ce que le bébé soit le plus gros possible, alors que ceux de la mère font en sorte que le bébé soit suffisamment petit pour qu'elle puisse donner naissance sans y laisser sa vie.

Le combat se joue entre l'utérus et le placenta, lequel est constitué de cellules nommées trophoblastes. Durant une grossesse normale, ces cellules envahissent les tissus de la mère, détruisant les parois des vaisseaux sanguins afin d'obtenir une meilleure irrigation du placenta, et donc de favoriser la croissance fœtale. De son côté, la mère possède des lymphocytes, qui vont traquer et détruire les trophoblastes. Ces derniers peuvent toutefois faire diversion en sécrétant une protéine dans le sang de la mère. C'est lorsque cette stratégie de diversion échoue que survient une pré-éclampsie. «Maintenir l'équilibre entre ces deux mouvements antagonistes serait la clé d'une grossesse en santé et sans pré-éclampsie», indique l'auteur principal de l'étude, Harvey Kliman.

Se laver les mains rend heureux

Se laver les mains n'a pas que des effets sur la santé physique. En ce temps de rhume et de grippe, on ne dira jamais assez de se laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des microbes.

Ce simple geste n'a pas que des bienfaits sur la santé physique, il a également un impact sur la santé psychologique. En effet, le *Daily Mail* mentionne que des chercheurs de l'Université du Michigan ont découvert que se laver les mains pouvait également libérer le cœur et l'esprit de pensées négatives. Ce geste d'hygiène a aussi l'effet inverse. Si vous vous lavez les mains après une expérience positive, celle-ci sera vaine. Ce nettoyage limite les bons souvenirs et le sentiment de satisfaction en sera diminué.

Quoi qu'il en soit, selon l'expérience observée auprès de volontaires, se laver les mains permettrait notamment de réduire le sentiment de culpabilité.

Sachez que

Le fenouil est un aliment ventre plat : il absorbe les gaz ! Le fenouil (besbes) est un légume sain, riche en vitamines et en sels minéraux ; vous le consommez cru ou cuit selon vos goûts, mais sachez que c'est cru qu'il vous livrera le plus de vitamines.

LA GRENADE

Un fruit à redécouvrir

La grenade est un fruit qui contient de grandes quantités d'antioxydants aux multiples effets bénéfiques sur la santé.

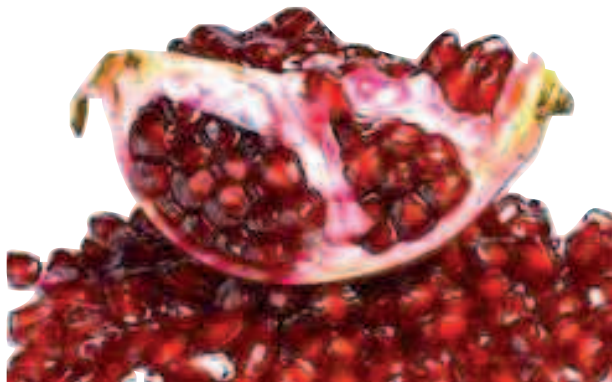
Une série d'études publiées au cours des dernières années indiquent que ces molécules, en plus d'être un apport important à la prévention des maladies cardiovasculaires, pourraient jouer un rôle capital dans la prévention du cancer.

Ses graines pulpeuses (arilles) et son jus ont une forte teneur en antioxydants. Ils auraient des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, les cellules cancéreuses et certains troubles neurologiques.

Le terme «grenade» a fait son apparition dans la langue française en 1314. Il vient du latin *malum granatum* qui signifie «fruit à petits grains». Il s'agit en fait d'une grosse baie comprenant des pépins entourés individuellement d'une pulpe rouge (les arilles). L'actuel nom latin *punica* vient de ce que les Romains appelaient également le fruit *Punicum malum*, littéralement «pomme punique», par allusion à l'ancienne Phénicie, où l'on entretenait de grands vergers de grenadiers.

Les bienfaits de la grenade

- Maladies cardiovasculaires : Plusieurs études ont révélé que la consommation régulière de jus de grenade pourrait prévenir certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Une étude clinique a démontré une diminution des lésions d'athérosclérose, consécutive à la consommation de jus de grenade. Chez des personnes ayant déjà été atteintes d'une maladie



Photos : D.R.

coronarienne, la consommation de jus de grenade a amélioré la circulation sanguine dans les artères. Chez des patients diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins, le jus de grenade a engendré une diminution des taux de cholestérol total et de «mauvais» cholestérol (LDL). Cet effet bénéfique a cependant été observé seulement chez les gens ayant un taux de cholestérol élevé, non pas chez des sujets en santé.

La consommation de jus de grenade pourrait également diminuer la pression sanguine chez des sujets souffrant d'hypertension. Le jus de grenade pourrait même améliorer la fonction endothéliale (c'est-à-dire la santé ou l'élasticité des vaisseaux sanguins) chez les adolescents souffrant du syndrome métabolique. Cependant, une alimentation riche en antioxydants, obtenue par d'autres types de jus ou des fruits et légumes frais, pourrait avoir le même effet.

- Cancer : D'après les résultats d'études in vitro, le jus de grenade ou des extraits de jus de grenade pourraient retarder la progression de certains cancers, tels le cancer de la prostate, le cancer du côlon et le cancer du sein. Des études cliniques seront toutefois nécessaires pour évaluer les effets du jus de grenade chez l'humain.

Chez des patients atteints de cancer de la prostate, la consommation quotidienne de jus de grenade diminuerait la croissance des cellules cancéreuses et augmenterait la résistance des lipides à l'oxydation.

- Troubles neurologiques : Des études réalisées chez l'animal révèlent que le jus de grenade pourrait avoir un effet neuroprotecteur. Il protégerait le cerveau en cas de lésions reliées à des problèmes de naissance et aurait des effets bénéfiques sur les signes neurologiques liés à la maladie d'Alzheimer. Ces résultats devront être validés chez l'humain et permettront de préciser les mécanismes d'action concernés.

- Bienfaits divers : Des recherches préliminaires indiquent que la grenade aurait possiblement des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales.

- Plus d'antioxydants dans le jus que dans les graines :

Même si les graines de grenade renferment une quantité élevée d'antioxydants, le jus en contient davantage. En effet, le fruit entier est pressé quand on extrait le jus. Il se trouve ainsi enrichi des antioxydants présents en très grande quantité dans les mem-

branes blanches qui entourent les graines.

- Cancer du sein et œstrogènes :

Plusieurs études effectuées sur des animaux et sur des cultures cellulaires suggèrent que le jus de grenade pourrait réduire le risque de cancer du sein en agissant sur les récepteurs d'œstrogènes et des récepteurs non œstrogéniques.

- Bon à savoir :

Le jus de la grenade est intensément rouge. Jadis on en faisait même de l'encre. Mais aujourd'hui, on a sélectionné une variété à arilles blancs, qui ne tache ni les doigts, ni le linge de table, ni la planche à découper...

La vitamine D diminue les risques de diabète

Un bon niveau de vitamine D dans l'organisme diminue les risques de développer le diabète de type 2. Telles sont les conclusions d'une étude réalisée au Helmholtz Zentrum Mûche, un centre de recherche allemand. La recherche publiée dans le journal scientifique *Diabetes Care* d'octobre attribue ces résultats à l'effet anti-inflammatoire de la vitamine D. Cela pourrait avoir des conséquences directes sur la façon de prévenir le diabète, affirment les scientifiques.

Pour eux, si les recherches subséquentes confirment ces résultats, il faudra viser à augmenter les cibles de vitamine D dans le public en général, afin de réduire les risques de développer le diabète.

Le corps humain produit lui-même de la vitamine D grâce à l'exposition au soleil. En hiver, de nombreuses personnes manquent de vitamine D. Les résultats de cette recherche démontrent donc l'importance de pallier ce manque. La vitamine D est aussi présente dans l'alimentation. On la retrouve dans de nombreux poissons, tels le saumon, la truite et le thon. On peut aussi en consommer grâce à l'absorption de suppléments d'huile de poisson.

Huile essentielle de coriandre, vers de nouveaux antiseptiques

Deux études, l'une portugaise et l'autre allemande, portant sur l'huile essentielle de coriandre ont récemment été publiées.

Cette huile essentielle, obtenue à partir des graines, est traditionnellement utilisée en cas de troubles digestifs (digestion difficile, flatulences) ou pour soulager les douleurs rhumatismales. Les auteurs se sont intéressés à une autre propriété potentielle de l'huile essentielle de coriandre, son action contre les bactéries.

Dans l'étude portugaise, l'huile essentielle de coriandre a été testée contre une douzaine d'espèces de bactéries responsables d'infections chez l'homme, dont *E.coli*, salmonelles et staphylocoques. Certaines espèces s'avéraient par ailleurs résistantes à de nombreux antibiotiques. Les résultats obtenus ont montré une

activité bactéricide (qui détruit les bactéries) de l'huile essentielle de coriandre sur toutes les bactéries, à l'exception de deux espèces.

Les auteurs d'outre-Rhin ont orienté leur recherche vers les bactéries responsables d'infections cutanées, dont les streptocoques et les staphylocoques. En plus des essais réalisés en laboratoire, ils ont étudié l'action de l'huile de coriandre au sein de crèmes testées sur des volontaires. Là encore, les résultats sont positifs et démontrent d'une part une certaine efficacité des crèmes contenant cette huile essentielle sur les infections cutanées, d'autre part une bonne tolérance.

A l'heure où les résistances bactériennes aux antibiotiques inquiètent de plus en plus les praticiens, l'huile essentielle de coriandre pourrait être à l'origine de la découverte de nouvelles substances antibactériennes.