

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Tisane à l'aneth contre le hoquet

Le hoquet peut survenir à tous les âges et durer parfois assez longtemps. Il peut être provoqué par le simple fait de manger trop vite, la nevrosité ou tout autre événement qui irrite le diaphragme, un muscle qui contrôle la respiration.

Parmi les dizaines de trucs pour s'en débarrasser, voici une tisane à l'aneth.

##### Ingrédients :

1 c. à thé de graines d'aneth (chebeth)

1/4 de litre d'eau bouillante.

##### Préparation :

Verser l'eau sur les graines. Laisser infuser 2 à 3 minutes. Tamiser.

Les propriétés digestives et antispasmodiques de l'aneth étaient connues des Egyptiens et des Grecs de l'Antiquité. Même s'il ne donne pas le résultat souhaité (arrêter le hoquet), l'aneth ne provoquerait aucun effet indésirable.

Cependant, les personnes sensibles à certaines herbes, dont la coriandre, ou au céleri pourraient avoir une réaction allergique à l'aneth.

#### Crise de foie

**Coupez un citron non traité sans l'éplucher, versez dessus 1 litre d'eau bouillante, ajoutez une cuillère à soupe de miel.**

**Laissez infuser, buvez des petites tasses de cette infusion tout au long de la journée. Répétez l'opération le lendemain.**

#### Remède au persil

**Si la peau de votre visage paraît fatiguée : mélangez une poignée de persil fraîchement haché avec 3 cuillères à soupe de fromage blanc.**

**Étalez cette préparation sur la peau de votre visage et du cou, laissez agir une trentaine de minutes.**

#### Le piment stabilise le taux de glycémie



Beaucoup d'études dans les ouvrages médicaux ont démontré que la consommation de plats pimentés augmente la dépense énergétique et l'oxydation de la graisse. C'est ainsi qu'une nouvelle étude s'est penchée sur l'effet métabolique qu'aurait la capsaïcine contenue dans le piment.

Une période de consommation de repas fades et de repas équilibré pimentés, 4 semaines chacune a été prodiguée à 36 sujets, 22 femmes et 14 hommes, âgés en moyenne de 46 ans, leur IMC moyen était de 26,4. Leur taux était pris avant de manger et deux heures après les repas. Lors de la période de consommation de repas pimentés, ils consommaient 30 grammes par jour de piments à 55 % de piment de Cayenne. Les chercheurs ont conclu que la consommation régulière de piments atténuait les risque d'hyperglycémie, c'est-à-dire avec un taux d'HbA1c largement supérieur à 7,3 %. Lors des quatre semaines de consommation de repas pimentés, le taux de glycémie était plus faible, environ 40 % inférieur que lors de la période de consommation de mets non-pimentés, la capsaïcine stimulant le foie, accélérant ainsi la production d'insuline par le pancréas. Alors de temps en temps, pensez à pimenter vos plats !

### NOIX, AMANDES ET NOISETTES

## Des vertus pour le cœur

**Les noix sont de véritables concentrés d'énergie. En plus d'être savoureuses, elles se révèlent être de puissants antioxydants et aideraient ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.**

Le terme «noix», qui est apparu dans la langue française en 1155, vient du latin *nūx, nucis*. Pour bien distinguer la noix entière de sa chair, on appelle parfois cette dernière «cerneau». Le terme «brou» désigne le péricarpe qui recouvre l'écale ; d'abord vert, il devient brun quand la noix tombe de l'arbre.

Amandes, noix, pistaches, noisettes... les fruits à coque sont consommés partout dans le monde et ils sont aussi savoureux que leur utilisation est variée. Souvent boudées parce qu'elles sont grasses et parce qu'elles peuvent causer des allergies, les noix devraient pourtant être intégrées dans notre alimentation car elles sont un véritable atout santé.

**- Noix, noisettes, amandes :** que se cache-t-il sous les coques ?

Dans le langage commun, on emploie volontiers le terme de noix pour désigner toute la famille des fruits à coque ou fruits à écales, dans laquelle on retrouve les noix, fruits du noyer, mais aussi :

- Les fruits secs akènes ou indéhiscents : noisette, noix de cajou...
- Les drupes : noix, amande, pistache...
- Les gousses : arachide, cacahuète...

Ces fruits ont pour point commun d'être riches en graisses mono et polyinsaturées, ce qui fait d'eux des aliments perçus comme presque «interdits» pour beaucoup car ils sont caloriques, mais à tort ! Il s'agit là de «bon gras», celui qui permet de diminuer le taux de cholestérol.

Et comme les fruits à coque sont riches en fibres, une petite poignée suffit à contenter son appétit. En moyenne, 85% des matières grasses des fruits à coque sont non saturées.

Les fruits à coque contiennent également des protéines, des fibres, des vitamines, des minéraux (calcium, magnésium, phosphore et potassium) et des oligo-éléments (zinc, cuivre). Les noix contiennent de la vitamine E, un



Photos : DF

antioxydant puissant combattant les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules.

Elles renferment aussi des stérols végétaux (ou phytostérols) qui réduisent eux aussi le taux de cholestérol.

Plusieurs études mettent en avant qu'une consommation régulière de fruits à coque a des bienfaits sur la santé :

- diminution du taux de mauvais cholestérol ;
- diminution du risque de maladies cardiovasculaires ;
- diminution du diabète de type 2 ;
- diminution du risque de calculs biliaires ;
- diminution de risque de certains cancers, et notamment du cancer du côlon chez les femmes.

Toutes ces vertus en inciteront plus d'un à intégrer les fruits à coque dans son alimentation, sans en abuser bien sûr.

Attention toutefois : les noix constituent l'une des principales sources d'allergie alimentaire, au même titre que le lait, les œufs, le soja, les crustacés ou encore les fruits et le blé.

**- Fruits à coque et allergie :** la vigilance est de mise.

L'allergie aux fruits à coque se déclare souvent dès le plus jeune âge et peut être extrêmement dangereuse à l'âge adulte. Ces fruits contiennent en effet des allergènes, et principalement de l'albumine 2S et la viciline. Dans les formes modérées d'allergie, les noix peuvent entraîner des rougeurs, maux de tête ou gonflement des lèvres ou de la langue. Mais la réaction allergique peut être beaucoup plus violente et entraîner un choc anaphylactique.

##### - Calculs urinaires

Certaines personnes peuvent se voir recommander d'adopter une alimentation restreinte en oxalates afin de prévenir les récives de calculs rénaux ou urinaires (aussi appelés lithiases urinaires). Les oxalates sont des composés que l'on retrouve naturellement dans plusieurs aliments, dont les fruits à écales et oléagineux en général. Il est donc préférable que ces personnes évitent d'en consommer.

### Le saviez-vous... ?

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord, mais il semble que son appellation vienne du nom d'une peuplade du Brésil, les

Tououpinambaults, aujourd'hui proche de l'extinction.

Quant au nom latin (*helianthus*), il a été emprunté au grec *helios* «soleil» et *anthos* «fleur», pour évoquer la fleur en forme de soleil des plantes du genre *Helianthus*, dont fait également partie le tournesol.

### Sachez que...

La consommation d'un plat de légumes secs (haricots secs, lentilles, pois chiches...) chaque semaine est conseillée chez le sportif pour couvrir ses apports en magnésium (150g de haricots secs couvrent plus de 1/4 des besoins quotidiens en magnésium chez un sportif de 70 kg !).

### La laitue

Consommée crue et en salade, la laitue constitue un hors-d'œuvre rafraîchissant et digeste, qu'il est intéressant de prévoir régulièrement dans les repas pour ses qualités nutritionnelles, et notamment sa haute densité minérale et vitaminique. Elle est particulièrement appréciée dans les régimes-minceur, pour son faible apport énergétique et l'impression de satiété qu'elle procure.

## Remèdes naturels pour les hémorroïdes

### Traitement naturel avec les figues sèches

Pour ce premier traitement naturel pour les hémorroïdes, trois ou quatre figues doivent être trempées dans l'eau pendant la nuit après avoir été soigneusement nettoyées à l'eau chaude. Elles devraient être prises le matin au réveil avec de l'eau dans laquelle elles ont été trempées. Elles devraient également être prises en soirée de la même manière.

Ce traitement naturel doit être poursuivi pendant trois ou quatre semaines. Cela facilite l'évacuation des matières fécales et tient le tube digestif propre.

### Traitement avec le radis rose

Le radis rose est considéré comme très efficace dans le cas des hémorroïdes. 100 mg de radis râpé mélangé à une cuillère à café de miel peut être pris deux fois par jour.

Ce légume peut aussi être pris sous forme de jus mélangé avec une pincée de sel. Il devrait être donné au malade à des doses de 60 à 90 ml, matin et soir.

### Traitement avec le navet

Les feuilles de navet se sont révélées utiles pour lutter contre cette maladie. Le jus de ces feuilles doit être extrait. Environ 150 ml doit être donné au patient. Il est toutefois nécessaire de garder un régime alimentaire sain et équilibré en fruits et légumes tout en prenant ce jus.

### Traitement avec l'oignon

Une trentaine de grammes de ce légume doivent être finement râpés et mélangés avec de l'eau. Soixante grammes de sucre peuvent être ajoutés. Ce mélange doit être pris deux fois par jour par le patient. Les effets se verront quelques jours après le traitement.