

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Tisane de séné

Contre la **constipation** occasionnelle chez l'adulte, durée de la thérapie au maximum 10 jours, sauf avis médical.

**Pour une tasse de tisane de séné, utilisez :**

- 2 g (environ 1 cuillère à café) de fruits de **séné** (en vente chez l'herboriste).

Environ 200 ml d'eau

**PRÉPARATION :**

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fruits de séné (*snane mekki*).

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

Filter éventuellement le mélange.

**POSOLOGIE :**

Buvez une tasse le soir, par exemple, avant d'aller vous coucher (l'effet laxatif va survenir le lendemain matin).

**Rappel :** Durée de la thérapie au maximum 10 jours, sauf avis médical.

**REMARQUES :**

L'effet laxatif de cette tisane survient après environ 10 heures et provoque des selles molles. Le séné peut avoir un effet irritant, c'est pourquoi il ne faut l'utiliser que contre la constipation occasionnelle. Les propriétés des *anthracènes* (principes actifs contenus dans le séné) empêchent la réabsorption d'eau et d'électrolytes au niveau du gros intestin, ce qui provoque des selles molles.

#### Sachez-que...

Le terme *curry* vient d'une anglicisation du terme tamoul kari, qui signifie ragoût ou plat en sauce. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les colons britanniques ont d'abord utilisé le terme de «carry» puis «curry» pour désigner les plats épicés en sauce, d'où l'utilisation de ce terme en Occident. En Inde, on parle plutôt de masala, qui signifie mélange.

#### Est-ce que le jus de citron convient à tous ?

Les sujets de type sanguin bon (robustes et bons vivants) sont ceux qui métabolisent le mieux le jus de citron. Tandis que les personnes de type nerveux, un peu maigrichonnes, avec des poignets et des chevilles très fines, ont davantage de peine à métaboliser le citron.

#### Grenade

La grenade est bénéfique en cas de maladie cardiovasculaire, de cancer et d'arthrite. Elle serait également conseillée aux personnes dialysées car le jus de grenade diminuerait le risque infectieux. Une étude américaine a également démontré les bienfaits de la grenade chez les hommes ayant développé un cancer de la prostate. L'effet a été une augmentation significative du temps de doublement de la PSA. Ces études semblent confirmer un effet anticancéreux prometteur, aussi bien dans le cancer de la prostate que dans le cancer du sein. Par ailleurs, la grenade agirait sur le métabolisme et le système immunitaire.

#### Cholestérol : marchez en faveur des HDL !

Le temps s'améliore, en tout cas il fait moins froid en ce début de printemps ! Vous n'avez plus d'excuse pour rester confiné devant votre télé ou dans votre voiture. Marchez, marchez le plus souvent possible : entre 30 et 60 minutes par jour. Et le plus rapidement possible : une étude a démontré que plus on marchait vite, plus les HDL (bon cholestérol) se portaient bien. 10 minutes par-ci, 10 minutes par-là, vous atteindrez les 60 minutes sans efforts inhumains.

#### Saviez-vous que...

L'asperge contient du bêta-carotène, de la lutéine et de la zéaxanthine ? Ce sont trois pigments de la famille des caroténoïdes ayant un pouvoir antioxydant.

#### Le curcuma

Le curcuma, qui donne sa couleur jaune au curry, est en train d'être adopté par les chercheurs occidentaux qui y ont décelé des propriétés bénéfiques pour la santé. Une nouvelle étude montre que des éléments présents dans le curcuma pourraient jouer un rôle important dans la santé du foie. Les chercheurs de l'université de Saint-Louis aux Etats-Unis ont découvert que le curcuma semble aider à prévenir une maladie commune aux conséquences sérieuses appelée stéatohépatite non-alcoolique. Cette maladie du foie est le résultat de l'obésité et de la prise de poids, et elle affecte 3 à 4% des adultes américains. Il reste encore beaucoup de travail à accomplir avant que les chercheurs ne puissent concevoir une thérapie à base de curcuma, mais l'étude laisse augurer de résultats prometteurs. Elle a été publiée dans la revue *Endocrinology*. Une autre étude récente, publiée dans la revue *Gut*, a abouti à des conclusions similaires au sujet des propriétés bénéfiques du curcuma pour la prévention des maladies du foie et des cirrhoses. D'autres études mettent en lumière le rôle du curcuma dans la prévention du cancer du sein et d'Alzheimer, et certaines y voient même des propriétés anti-vieillessement.

### LA VIGNE ROUGE

## L'allié d'une bonne circulation sanguine

*C'est en automne que l'on ramasse les feuilles rouges de la vigne... Et c'est quand il fait chaud qu'elle est le plus utile, quand les troubles de la circulation se font sentir ! La vigne rouge est un arbuste qui produit du raisin noir et surtout un feuillage qui devient rouge à l'automne et qui lui donne son nom. Cette plante renferme de nombreuses vertus qui sont parfois mal connues. Il faut savoir en profiter !*

Parmi toutes les variétés de vignes, c'est la tinctoria qui est couramment utilisée en médecine populaire, car elle est particulièrement riche en tanins.

Les pigments qui colorent les feuilles de cette vigne en automne sont des anthocyanes, substances qui diminuent la perméabilité des capillaires et qui en renforcent la résistance. Ce sont de véritables protecteurs vasculaires. Les feuilles de la vigne rouge contiennent également de la vitamine C, des sels minéraux et des flavonoïdes (dont la rutine), éléments favorisant la circulation sanguine et l'élasticité des vaisseaux. Les grandes indications de la plante sont, par conséquent, tous les problèmes liés à une circulation sanguine déficiente.

La vigne rouge est utilisée dans le traitement symptomatique des troubles fonctionnels de la fragilité capillaire et ajoute son effet



Photo : DR

antihémorragique dans le traitement des fibromes.

**Quels sont les principes actifs ?**

La vigne rouge doit ses effets thérapeutiques principalement à deux composants :

- Le resvératrol qui se trouve surtout dans la peau du raisin rouge ;
- les oligo-proanthocyanidines ou OPC qui se concentrent surtout dans les pépins.

Ces deux composants sont des flavonoïdes du raisin, qui possèdent des propriétés vasculoprotectrices et veinotoniques : ils sont sanguins.

**Faites circuler...**

C'est surtout pour faciliter la circulation sanguine, en particulier au niveau des capillaires, que l'on utilise couramment les feuilles de vigne rouge. Ces dernières

sont donc employées avec succès contre les hémorroïdes, les varices, les jambes lourdes, la couperose et pour tonifier la circulation en général.

**Comment et combien de temps ?**

Vous pouvez utiliser la vigne rouge sous forme de tisane en cure d'un mois. On

trouve aussi la vigne rouge en pharmacies, parapharmacies, sous forme de gélules. Vous pouvez également vous préparer des bains de pied à la vigne rouge pour activer votre circulation. Faites bouillir deux poignées de feuilles dans un litre d'eau pendant 15 minutes.

**Ingrédients :**

- De l'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de feuilles de vigne rouge séchées.
- Du sucre

**Préparation :**

Faire chauffer de l'eau. Mettre l'eau et les feuilles séchées dans une tasse. Laisser infuser pendant 6 à 7 minutes. Filtrer. Ajouter un peu de sucre si besoin.

**Posologie :**

Boire 3 tasses par jour

#### Boire du café améliorerait le syndrome des yeux secs

Le syndrome des yeux secs est provoqué par une baisse de la production de larmes ou par leur évaporation excessive. Ce syndrome est retrouvé dans un grand nombre de situations : à la suite d'une chirurgie des yeux au laser, par conséquence du syndrome de Gougerot-Sjögren, à cause d'allergies, du vieillissement, etc.

Pour soigner ce syndrome, les traitements sont peu nombreux, et on a fréquemment recours à l'utilisation de larmes artificielles. Des chercheurs japonais viennent de mener une étude surprenante qui a démontré que la caféine présente dans le café, et dans une moindre mesure dans le thé, pouvait améliorer ce syndrome en augmentant la production de larmes. 78 personnes âgées de 20 à 54 ans ont donc reçu à deux occasions soit un placebo soit une capsule de caféine contenant 5 à 7 mg de caféine par kilo de poids corporel (soit 300 mg pour un adulte de 60 kg, ce qui représente environ 3 cafés). La production de larmes a été mesurée lors des deux expériences. Les chercheurs constatent alors que la production de larmes a augmenté de 30% avec la caféine par rapport au placebo. Le Pr Arita, directrice de l'étude explique : «Cette étude a été lancée lorsqu'un de mes patients m'a dit que son syndrome des yeux secs était amélioré lorsqu'il buvait une tasse de café après son dîner.

## Les chicanes de couple permettraient de vivre plus longtemps

Avis à ceux qui idéalisent les relations amoureuses sans conflits : réprimer la colère peut raccourcir la longévité des conjoints ! D'après une étude surprenante réalisée en 2008 portant sur 192 couples d'une petite ville du Michigan, aux Etats-Unis, le risque de mourir serait plus élevé pour les conjoints formant un couple où l'on réprime la colère et évite les conflits.

Cette conclusion résulte de 17 années d'observations au cours desquelles on a classifié les couples selon les attitudes démontrées par les conjoints en situation de conflit.

Parmi les 26 couples composés de partenaires qui évitaient les conflits ou qui communiquaient peu, les risques que les deux conjoints décèdent prématurément étaient quatre fois plus élevés que chez ceux où au moins un des deux conjoints exprimait régulièrement sa colère. Plus spécifiquement, chez 23%

des couples «sans conflits», les deux conjoints sont morts au cours de l'étude, contre 6% chez les autres couples. De même, 27% des couples «sans conflits» ont perdu un conjoint, comparativement à 19% au sein des autres couples. Ces résultats ont persisté même après avoir isolé les autres facteurs de risque de décès. Selon l'auteur de l'étude, la résolution de conflits en couple est un enjeu

de santé publique, puisqu'en la réprimant, la colère s'ajoute aux autres sources de stress et contribue à écourter la vie. «Parce que les conflits sont inévitables, le point crucial réside dans la façon dont chaque couple les résout : si vous ne réglez pas le problème, vous êtes vulnérable», conclut Ernest Harburg, professeur en psychologie de l'université du Michigan.

#### Un congé pour une peine d'amour ?

Tous les conflits de couples ne se résolvent toutefois pas... Or, afin de permettre à ses employés de se remettre d'une rupture amoureuse, une compagnie japonaise de marketing — Himes & Co. — leur offre un congé, dont la durée dépend de leur âge. Pour l'employeur, une rupture amoureuse nécessite un temps d'arrêt «comme lorsqu'on est malade».

Ainsi, les 24 ans et moins peuvent avoir une journée de congé par année, tandis que les 25 à 29 ans peuvent obtenir deux jours.

Les cœurs brisés de 30 ans et plus ont droit à un répit de trois jours annuellement. Peut-être qu'un jour la durée de ce congé se calculera-t-elle en fonction de l'ancienneté... du couple !