

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Épilation orientale au sucre

L'épilation au sucre est une technique originaire du Moyen-Orient. Arrachant le poil à la racine, votre épiderme est très bien épilé et en même temps gommé ! Votre peau est douce et satinée. Vous pouvez préparer vous-même la recette de «ce caramel» mais attention, ce n'est pas toujours évident la première fois !

Conseil d'utilisation : faites caraméliser deux mesures de sucre pour une demi-mesure d'eau. Ajoutez une mesure de jus de citron. Ajoutez également un peu de miel. Arrêtez la cuisson dès que le mélange prend une jolie couleur dorée. Versez cette pâte sur un plan de travail, patientez quelques minutes pour ne pas vous brûler, puis travaillez-la bien et faites une boule. Etalez cette dernière sur les zones à épiler et tirez en un mouvement rapide. Le poil sera arraché à la racine. Conseils : attention aux peaux sensibles car elles peuvent courir le risque d'une inflammation. Si des rougeurs apparaissent, rincez avec de l'eau froide.

### Les femmes sont fans de grasse matinée

Contrairement aux idées reçues, les femmes seraient plus partisans de la grasse matinée que les hommes. C'est ce que montre une étude menée par l'institut de sondage Opinion Way. De quoi battre en brèche plusieurs idées reçues !

On pense souvent que les femmes sacrifient un repos bien mérité pour pouvoir s'occuper de leur petite famille... Cela semble ne pas être le cas : lorsqu'on leur pose la question, 73% disent profiter chaque week-end d'une véritable grasse matinée. Si l'on pose la même question aux hommes, ils ne déclarent qu'à 67% dormir plus longtemps les matins de week-end. Par ailleurs, seuls 54% des sondés masculins accordent de l'importance à cette habitude, contre 67% pour les femmes.

Un rapide comparatif a montré qu'il existe des différences sensibles de comportements liés au sexe sur la grasse matinée... La femme moderne que l'on perçoit toujours comme hyperactive a bien besoin de repos pour recharger les batteries !

### MAUX DE DENTS

Mâchez un morceau de gingembre (skandjir). L'huile essentielle de clous de girofle (qronfel) calme également rapidement les maux de dents. De plus, pour un effet durable, mâchez directement des clous de girofle.

### Des feuilles d'olivier contre l'hypertension

Les vertus de l'huile d'olives sont connues, mais qu'en est-il de ses feuilles ? Une étude germano-suisse démontre que prendre 1 g d'extrait de feuille d'olivier spécifique peut engendrer une baisse du taux de cholestérol et de la tension artérielle.

Cet extrait a déjà démontré son efficacité chez le rat. Les chercheurs ont donc décidé de mener cet essai sur 40 jumeaux monozygotes, c'est-à-dire génétiquement identiques, atteints d'hypertension moyenne. Tandis que l'un prenait un placebo, l'autre ingérait des capsules contenant 500 mg ou 1 g d'un extrait de feuille d'olivier Elfa 943. Au bout de 8 semaines de traitement, les scientifiques ont mesuré leur pression artérielle, leur poids ainsi que leur taux de lipides et de glucides en tenant compte de leur mode de vie. «L'étude confirme que l'extrait de la feuille d'olivier a des propriétés antihypertensives chez l'humain», a conclu Cem Aydogan de la branche santé de la société Frutarom, instigatrice de cet essai. De plus, le taux de cholestérol des participants auraient baissé de manière dose-dépendance, l'extrait ayant d'autant plus d'action que la quantité ingérée est élevée.

## FRUITS SECS

### Le plein d'énergie

**A défaut de fruits frais, il est toujours possible de se rabattre sur les fruits secs ou séchés, intéressants sur le plan gustatif et nutritionnel.**

A consommer cependant avec modération en raison de leur pouvoir calorique très élevé et de leur forte teneur en sucres.

Les fruits secs sont soit des fruits frais artificiellement ou naturellement séchés soit des fruits à coque. En perdant leur eau, les fruits séchés ont gagné de nombreuses qualités communes. Chacun d'eux a cependant son petit plus qui plait en faveur d'une consommation variée.

**L'abricot sec**, recordman de potassium et de provitamine A, contient aussi du fer ainsi que des vitamines B3 à E.

**L'amande**, qui renferme de la vitamine E, du magnésium et des fibres, est bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

**La banane séchée** se distingue par sa teneur très élevée en magnésium, complément du potassium au niveau musculaire et cardiaque.

**La datte** riche en potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc et manganèse.

**La figue sèche** contient beaucoup de fibres et de calcium.

**La noix** est un concentré de minéraux, notamment le potassium, le magnésium, le calcium et le fer, d'oligo-éléments très variés : manganèse, zinc, cuivre, cobalt, nickel, fluor, iode, sélénium... et un complément vitaminique (E, anti-oxydante et B) intéressant.

Les acides gras insaturés présents dans la noix préviendraient les risques d'accidents coronariens et d'infarctus.

**Le pignon de pin** contient beaucoup de phosphore et de vitamine B1 favorisant le bon fonctionnement cérébral et nerveux, ainsi que du fer, anti-anémique.

**La composition spéciale du pruneau**, davantage d'eau, moins de sucre et beaucoup de fibres, lui confère des propriétés laxatives bien connues.

**Les raisins secs**, eux, sont riches en vitamines B2, favorables à la croissance,



Photo : DF

au bon développement des organes, au bon état de la peau et des muqueuses.

**Les fruits secs sont particulièrement intéressants** pour les enfants, les adultes actifs, les sportifs et les personnes âgées. Il n'est pas nécessaire d'en consommer de grandes quantités (gare à leur générosité en calories !), une portion de 50 g de raisins secs (la valeur de 2 à 3 cuillerées à soupe), 5 à 6 abricots secs, 2 bananes ou 2 figues sèches suffisent amplement au goûter, au petit-déjeuner ou au dessert pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation quotidienne.

Un bon moyen de manger des fruits secs consiste à les associer à des fruits et légumes crus ou cuits. Certains mélanges donnent d'excellents résultats. Les pignons et les noix se marient avec les salades, pistaches et chou rouge font bon ménage, les amandes effilées grillées (à la poêle sans matière grasse) se mêlent aux fruits cuits : pommes, poires, abricots..., les pruneaux, dattes, figues et raisin accompagnent un rôti ou un lapin en sauce.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

● Si vous avez une pièce remplie de fumée de cigarettes, il vous suffit de faire brûler quelques feuilles sèches de laurier (rand), l'air sera de nouveau frais en quelques minutes.

## En savoir plus

Lorsqu'on compare le petit piment fort de type Cayenne, considéré comme une épice, au gros poivron du marché, considéré comme un légume, on a du mal à croire qu'ils viennent de la même plante. C'est pourtant le cas, et c'est ce qui explique la confusion qui existe parfois entre les termes «poivron» et «piment». Originaire de Bolivie et des régions avoisinantes, d'où il s'est rapidement répandu dans toute la zone qui couvre l'Amérique du Sud, l'Amérique centrale et le Mexique, le piment a fait l'objet d'un important travail de sélection qui a conduit à la multitude de variétés que nous connaissons aujourd'hui, et dont la saveur va du très doux au très piquant.

## MALAISE OU ÉVANOUISSEMENTS

Allongez-vous ou mettez votre tête entre les genoux. Respirez également une huile de lavande (khezzama) ou de romarin (ikilil) et buvez une infusion à base de romarin.

## LU POUR VOUS

### Les jus de fruits peuvent réduire l'efficacité des médicaments

Les jus de pomme, d'orange et de pamplemousse sont connus pour leurs effets bénéfiques en général : source de vitamines, effets antioxydants...

Une étude canadienne remet en cause leurs vertus : elle montre que leur consommation pourrait réduire l'efficacité de certains médicaments. Un problème pour les personnes gravement malades ou prenant quotidiennement un traitement.

David Bailey et son équipe avaient précédemment prouvé que le jus de pamplemousse pouvait accroître l'absorption de certains médicaments, mais entraînait des effets secondaires néfastes au point parfois de les rendre toxiques.

Les scientifiques ont poursuivi leurs travaux sur les effets du jus de fruits en interaction avec des molé-

cules. Il s'avère que les jus de pamplemousse, d'orange et de pomme provoquent une baisse d'absorption de certaines substances au niveau du tube digestif.

En ligne de mire : les toposides (agents anti-cancéreux), l'aténolol, le céliprolol et le talinolol (contre l'hypertension artérielle) ; les ciclosporines (molécules anti-rejet de greffe) ; les ciprofloxacines, levofloxacines et itraconazoles (antibiotiques).

En tout, les jus entreraient en interaction avec près de 50 médicaments, pouvant leur faire perdre jusqu'à 50% d'efficacité : ils inactiveraient un enzyme responsable du passage de certaines molécules à travers le tube digestif.

Des recherches qui pourraient conduire au changement de certaines notices.

En attendant, le docteur Bailey suggère d'éviter la consommation de jus de fruits pendant un traitement. Un conseil particulièrement utile pour les patients suivant une thérapie au long court.

## Sachez que...

Dans la cuisine, il peut être intéressant de savoir que les couches extérieures de l'oignon sont davantage concentrées en antioxydants que le centre. En fait, les couches les plus éloignées en contiennent jusqu'à dix fois plus que le noyau.

Un fait qui prévaut également pour l'oignon rouge qui, en plus de la quercétine, contient des anthocyanines, des antioxydants elles aussi.