

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque purifiant à la tomate

Pour qu'elle ne fasse pas grise mine, il faut offrir à votre peau, une fois par semaine, un masque de beauté. Pour cela, voici une recette toute simple qui remplira largement sa mission : resserrer les pores, tonifier, matifier, hydrater, désincruster, raffermir...

Ingrédients :

- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'argile blanche en poudre

1. Ebouillantez la tomate. Enlevez la peau, les pépins et écrasez la chair de la tomate.

2. Ajoutez le jus de citron, la crème fraîche et l'argile. Mélangez et passez le tout au mixeur jusqu'à obtention d'une préparation épaisse et homogène.

3. Lavez-vous le visage et appliquez le masque en couche épaisse. Laissez agir 10 minutes avant de rincer.

L'AIL

Un vermifuge naturel

Avalez-en 1 gousse crue deux à trois fois par jour. Une journée suffit, mais on peut en prendre sans danger plusieurs jours.

Inutile de mâcher, l'important c'est qu'il arrive dans votre estomac puis vos intestins.

Si vous trouvez difficile d'avaler des petits bouts d'ail, vous pouvez les prendre en même temps qu'un yaourt ou une compote par exemple.

L'ail est efficace et peut être pris même par les jeunes enfants.

Et en prévention : intégrez de l'ail cru et cuit dans votre alimentation.

Des amandes pour se protéger du soleil

Les amandes sont très riches en vitamine E, un bloqueur naturel des rayons du soleil.

Des volontaires ayant consommé 14 milligrammes de cette vitamine chaque jour (l'équivalent contenu dans 20 amandes environ) ont été exposés ensuite à des rayons UV. Les résultats de cette étude conduite par le Pr Jeffrey Dover de l'université de Yale aux Etats-Unis, montrent que ces individus avaient moins de coups de soleil que les personnes n'ayant pas consommé de vitamine E.

Selon l'auteur de l'étude, la vitamine E agit comme un anti-oxydant et protège les cellules de la peau des rayons UV ainsi que d'autres agressions extérieures qui pourraient générer des radicaux libres.

Donc si vous prévoyez un week-end au soleil en mai, commencez votre cure d'amande dès maintenant ! Mais en cas d'exposition importante, n'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire.

LE RIZ

Le meilleur des somnifères

● Selon un reportage de *Life Times*, le riz, qui est la nourriture traditionnelle de base des Chinois, est en fait le meilleur choix pour le repas du soir, car d'après les dernières études scientifiques, il recèle une propriété soporifique qui provoque le sommeil. Ce succès scientifique a obtenu le soutien de plusieurs nutritionnistes.

Des chercheurs de l'université de Sydney, en Australie, ont sélectionné un groupe d'hommes pour faire des recherches et ils ont remarqué que ceux qui subissent l'expérimentation et qui ont mangé du riz thaïlandais quatre heures avant le coucher ont mis en moyenne 9 minutes pour s'endormir, alors que ceux qui l'ont absorbé une heure avant ont mis en moyenne 15 minutes à s'assoupir puis à être plongés dans le sommeil. D'après ces expérimentateurs, le riz contribue au dégagement du cerveau de deux substances chimiques soporifiques : le tryptophane et la sérotonine qui provoquent le sommeil et qui aident l'être humain à s'endormir. Ce résultat scientifique a été publié récemment sur la revue américaine *La science de la nutrition clinique*. En plus du riz, d'autres aliments, tels que le pain et la bouillie de millet, sont également d'excellents choix pour l'assoupissement et le sommeil.

LES FRAISES

Beaucoup plus qu'une simple gourmandise

Les fraises sont partout sur les étals des marchés. Elles ont depuis longtemps la réputation de soigner la goutte, les calculs, la constipation et les rhumatismes. Mais, les recherches récentes vont beaucoup plus loin et attribuent à ce fruit délicieux une action antioxydante puissante capable de prévenir certains cancers et la dégénérescence des neurones.

Le fraisier est l'une des plantes les plus adaptables qui soit. On le trouve sur tous les continents, il pousse indifféremment dans les sous-bois, en plaine ou en montagne.

Il fructifie principalement en été mais certaines variétés donnent leurs fruits en hiver. Grâce à son adaptabilité, le fraisier a traversé les époques sans difficulté : on en consommait déjà au néolithique. Le nombre immense de ses variétés est une autre preuve de son aptitude particulière au croisement. Le fraisier fait partie de la même famille que le rosier. Comme lui, il aime échanger son patrimoine génétique.

Elle contient 90% d'eau

Depuis longtemps, on lui reconnaît de nombreuses propriétés thérapeutiques. En Chine, un proverbe dit «chaque jour manger une fraise est favorable à la beauté, renforce le corps, fortifie et nourrit». En raison de sa forte

teneur en eau (89%), elle soulage la constipation (ceux qui ont déjà tendance aux selles molles ou à la diarrhée doivent l'éviter) et favorise l'élimination. On la recommande donc comme diurétique ou pour évacuer les calculs, mais aussi pour soulager les rhumatismes et reminéraliser l'organisme car elle contient de nombreux oligo-éléments.

Un antioxydant complet

Plusieurs études scientifiques ont démontré ces dernières années les propriétés antioxydantes exceptionnelles de la fraise. Car elle est riche en vitamine C (plus que l'orange), elle contient surtout différents composés phénoliques (à l'origine de sa couleur rouge). Plusieurs articles publiés dans les journaux scientifiques ont démontré que la consommation quotidienne de 500 g de fraises permettrait d'augmenter très sensiblement la capacité antioxydante et réduirait le risque de voir survenir différents types de cancer du sein et du cer-

veau. Des chercheurs ont aussi démontré, in vitro, que la fraise serait protectrice des neurones, ce qui préviendrait ainsi leur dégénérescence.

N'hésitez donc pas à faire une orgie de fraises cet été. Mais attention tout de même à ses akènes, les petits grains secs et durs qui croquent sous la dent. Ils peuvent entraîner différents problèmes : leur digestion libère de l'histamine ce qui provoque chez les sujets prédisposés l'apparition de phénomène allergiques. Notons aussi que ces grains se logent parfois dans les diverticules.

Le thé de feuilles

L'infusion ou le thé de fraisier doit se faire avec de jeunes feuilles. Elles se récoltent au printemps.

1. Prenez une pincée de jeunes feuilles sèches de fraisier sauvage pour une tasse d'eau bouillante.
2. Séchez-les au soleil pendant quelques minutes, ou au four pas trop chaud.
3. Mettez-les dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser dix minutes.
4. Dégustez après avoir parfumé avec un peu de cannelle ou de vanille.
5. Buvez plusieurs fois par jour pour obtenir un réel effet diurétique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Au Moyen-Âge, la nigelle (al habba essouda), du latin «niger, noir», était considérée comme une plante médicinale. Cette graine est riche en protéines et en sels minéraux (calcium, sodium et potassium...) Elle est originaire du Moyen-Orient et de l'Inde où elle pousse à l'état sauvage. En Inde, la nigelle entre dans la composition de divers mélanges d'épices dont on saupoudre les pains indiens : les naans.

SACHEZ QUE...

● Les cerises sont utiles contre la goutte. Ce remède de bonne femme est en passe d'être vérifié. C'est en tout cas la conclusion d'une étude très récente au cours de laquelle des volontaires ont consommé environ 300 g de cerises. Le niveau d'acide urique du plasma a baissé 5 heures après, tandis que l'élimination urinaire augmentait logiquement. Par ailleurs, plusieurs indices inflammatoires (dont la protéine C-réactive) étaient, eux aussi, à la baisse.

L'abus du soda est dangereux pour les reins

Une étude publiée dans *PLoS One*, un journal scientifique renommé, montre que les femmes buvant plus de 2 cannettes de soda par jour ont un risque plus élevé d'avoir des maladies rénales. Cette étude portant sur près de 9 500 Américaines a montré que les femmes buvant beaucoup de soda avaient 1,86 fois plus de risque d'avoir une albuminurie très élevée, c'est-à-dire d'avoir beaucoup de protéines dans les urines.

Ce taux est l'un des premiers marqueurs d'un dysfonctionnement rénal.

LU POUR VOUS

Une plante chinoise contre les cheveux blancs

Dans la médecine traditionnelle chinoise, il est dit que le sang accompagne l'énergie (ou Tchi) jusqu'au bout des cheveux. La perte et le vieillissement des cheveux se produisent, selon les praticiens traditionnels, lorsque la qualité du sang baisse ou que l'arrivée de l'énergie diminue.

La plante nommée «Shou Wu Pian», dont la traduction littérale est «cheveux noirs», tient son nom de l'une de ses propriétés observées sur certaines populations chinoises durant plusieurs générations. Elle est réputée pour lutter contre la dépigmentation du cheveu et réguler les sécrétions des bulbes capillaires responsables du phénomène «cheveux gras».

La chute de cheveux est également atténuée et des praticiens chinois expérimentés n'hésitent pas à dire que les premiers signes

de la repousse sont constatés après un mois seulement !

Au moment où la chevelure et la barbe, pour les hommes, deviennent «poivre et sel» et que des cheveux blancs apparaissent chez les femmes, la prise de «cheveux noirs» va ralentir les premiers signes visibles de l'âge. Son action contre le vieillissement ne se manifeste pas uniquement sur les cheveux. Ses effets fortifiants et revitalisants se font également sentir sur l'ensemble du corps. Cette racine n'est commercialisée que dans certaines boutiques spécialisées en pharmacopée chinoise.

Elle se présente généralement sous forme de comprimés ou de poudre, que l'on prend alors en infusion, une fois par jour pendant un mois au moins. Cure à renouveler trois ou quatre fois par an.

Les couche-tard moins fatigués que les lève-tôt !

Entre les lève-tôt et les couche-tard, la résistance à la pression du sommeil n'est pas la même. En effet, selon une étude parue dans la revue Science, les gens dits du soir sont plus efficaces que ceux du matin une dizaine d'heures après le réveil.

Notre cerveau n'agit pas de la même façon pour maintenir l'attention, que l'on soit du matin ou du soir. L'éveil est le résultat de deux processus : d'une part la propension au sommeil augmente au cours de la journée pour diminuer pendant la nuit ; ce phénomène est appelé processus homéostatique. D'autre part, le rythme circadien qui régule l'éveil augmente au cours de la journée pour diminuer en début

de nuit. C'est l'association de ces deux phénomènes qui permet de maintenir un niveau de performance au cours d'une journée normale.

L'équipe du Dr Schmidt de l'université de Liège a voulu déterminer les mécanismes mis en jeu chez les personnes du matin et celles du soir. Les résultats obtenus par imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) ont révélé qu'il n'y a pas de différence de performance 1h30 après le réveil chez les deux types de personnes. Par contre, 10h30 après le réveil, les couche-tard deviennent plus performants que les lève-tôt.

Ces résultats, publiés dans *Science*, montrent donc que les couche-tard sont plus résistants à la pression du sommeil accumulée tout au long de la journée. Les lève-tôt sont à l'inverse plus sensibles à la

fatigue et donc soumis davantage au processus homéostatique qu'au rythme circadien.

La meilleure performance des couche-tard après une dizaine d'heures d'éveil est liée à une augmentation d'activité dans deux régions nerveuses anatomiquement interconnectées et impliquées dans le rythme circadien qui régule la vigilance à l'éveil, ce qui est visible sur l'IRMf. De plus, l'activité de ces régions diminue quand la pression du sommeil augmente.

L'activité cérébrale, et donc tous nos comportements, est sous l'influence directe du processus homéostatique et du rythme circadien. Les gens du soir seraient plus vigilants tout au long de la journée que les personnes du matin. Finalement, l'avenir n'appartient peut-être pas qu'à ceux qui se lèvent tôt !