



Ecrire à voxpopuli2009@gmail.com

Vend. 5 - Sam. 6 juin 2009 - Page 7

## LA BANANE

# Un fruit miracle

Après cette lecture, vous ne regarderez jamais une banane de la même façon.

Les bananes contiennent trois sucres naturels – du saccharose, du fructose et du glucose associés à de la fibre.

Une banane donne une augmentation instantanée, soutenue et substantielle d'énergie.

La recherche a prouvé que seulement deux bananes fournissent assez d'énergie pour un effort de 90 minutes en séance d'entraînement. Pas étonnant que la banane est avec un certain nombre de fruits le leader mondial des athlètes. Mais l'énergie fournie par une banane n'est pas la seule façon qui peut nous aider à garder la forme.

Elle peut également aider à surmonter ou empêcher un nombre substantiel de maladies, ce qui en fait un fruit à ajouter à notre alimentation quotidienne.

**• La dépression :**

Selon une récente enquête menée par Mind, chez les personnes souffrant de dépression, beaucoup ont estimé se sentir bien mieux après avoir mangé une banane.

La raison en est que les bananes contiennent du tryptophane, un type de protéine que le corps transforme en sérotonine, connue pour vous détendre, améliorer votre humeur et généralement vous faire sentir plus heureux.

**• Glycémie :**

Oubliez les pilules - mangez une banane. La vitamine B6 qu'elle contient réglemente les taux de glycémie, ce qui peut affecter votre humeur.

**• Anémie :**

Riche en fer, la banane peut stimuler la production de l'hémoglobine dans le sang et aide en cas d'anémie.

**• Pression sanguine :**

Ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, le rendant parfait pour combattre la tension artérielle. Tant et si bien que l'US Food and Drug Administration vient de permettre à l'industrie de la banane de faire valoir officiellement que ce fruit a la capacité de réduire le risque d'hypertension artérielle et de réduire les accidents vasculaires cérébraux.

**• Cerveau :**

200 étudiants d'une école anglaise ont bénéficié d'une aide

## HOSPITALITÉ BORDJENNE

# À propos de «BBA, 23 h»

Je suis bien content de lire une telle histoire pour nos amis de BBA et cela me fait particulièrement chaud au cœur.

J'ai vécu cela à Bordj même en 1990, vers septembre, lors d'un orage particulièrement violent et qui a eu pour conséquence beaucoup de dégâts dont des coupures de routes, des ponts emportés, etc.

Enfin, coincé au niveau de la ville et ne pouvant avancer ni faire demi-tour, j'ai été invité par plusieurs citoyens à me restaurer et à passer la nuit chez eux car l'orage a duré de

17h à 23h. Ils s'inquiétaient pour les automobilistes qu'ils soient voyageurs seuls comme moi ou en famille et cela, malgré qu'eux-mêmes fussent au milieu du sinistre.

Je n'oublierai pas également d'ajouter : en passant par Aïn-Touta, dans la wilaya de Batna, j'ai toujours un regard de sympathie pour le jeune du magasin qui, d'autorité, m'a ordonné de m'asseoir pour prendre le repas du « f'tor » pendant le Ramadan alors que je me suis arrêté juste pour acheter une

bouteille d'eau au moment de la rupture du jeûne. Et beaucoup d'autres faits similaires et agréables dans notre vaste et beau pays malgré et envers tout...

Au moment où je déprime pour mon pays, c'est en me rappelant ces vécus que je reprends espoir. Merci, justement, de me donner l'occasion de m'en rappeler et d'en parler.

**Abdelkrim Bouziane**  
(qui n'est ni de BBA ni de Aïn-Touta mais serait fier de l'être)



pour leurs examens cette année en mangeant des bananes au petit-déjeuner, à la pause et au déjeuner dans le souci de renforcer le pouvoir de leur cerveau. La recherche a montré que le potassium contenu dans ces fruits peut aider l'apprentissage en rendant les élèves plus alertes.

**• Constipation :**

Riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant à surmonter le problème sans recourir à des laxatifs.

**• Gueule de bois :**

L'un des moyens les plus rapides de guérir une gueule de bois est de faire un milk-shake banane, sucré avec du miel. La banane calme l'estomac jusqu'à l'épuisement des niveaux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et hydrate de nouveau votre système

**• Les brûlures d'estomac :**

La banane a un effet antiacide naturel dans le corps, si vous souffrez de brûlures d'estomac, essayez de manger une banane pour les apaiser.

**• Nausées matinales :**

Des collations de banane entre les repas contribuent à maintenir les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les nausées matinales.

**• Les piqûres de moustiques :**

Avant d'utiliser la crème pour piqûres d'insectes, essayez de frotter la zone affectée avec

l'intérieur d'une peau de banane. Cela réduit l'enflure et l'irritation.

**• Les nerfs :**

Les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux.

**• Le surpoids et au travail :**

Des études à l'Institut de psychologie d'Autriche ont trouvé que la pression au travail conduit à forcer sur des aliments comme le chocolat et les frites.

Sur 5000 patients hospitalisés, les chercheurs ont trouvé que les plus obèses sont ceux qui ont des emplois stressants.

Le rapport a conclu que, pour éviter la panique induite par les fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par les collations contenant des hydrates de carbone toutes les deux heures pour maintenir le niveau constant.

**• Les ulcères :**

La banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce. Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le stress.

Il neutralise également l'hyperacidité et réduit l'irritation de revêtement de la muqueuse de l'estomac.

**• Le désordre affectif saisonnier (SAD) :**

La banane peut aider ceux qui souffrent de désordre affectif saisonnier car elle maintient l'humeur naturelle par accroissement de tryptophane.

### • Fumeurs et l'usage du tabac :

Les bananes peuvent également aider les gens qui essaient d'arrêter de fumer. Le B6, B12 qu'elles contiennent, ainsi que le potassium et le magnésium qui s'y trouvent, aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

### • Stress

Le potassium est un minéral essentiel, qui contribue à normaliser le rythme cardiaque, envoie l'oxygène au cerveau et votre corps réglemente le bilan hydrique. Quand on est angoissé, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre niveau de potassium. Celui-ci peut être rééquilibré par une collation à base de banane riche en potassium.

### • Les accidents vasculaires cérébraux :

D'après les recherches publiées dans le Journal de médecine de Nouvelle-Angleterre, manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par accidents vasculaires cérébraux de près de 40% !

### • Verrues :

Si vous voulez tuer une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la verrue, avec le côté jaune. Tenez avec soin la peau en place avec un scotch ou un ruban chirurgical !

Ainsi, une banane est vraiment un remède naturel pour de nombreux maux. Lorsque vous la comparez à une pomme, elle a quatre fois plus de protéines, soit deux fois d'hydrates de carbone, trois fois de phosphore, cinq fois plus de vitamine A et de fer.

**P. S. :** Les bananes doivent être la raison pour laquelle les singes sont si heureux tout le temps !

Je vais ajouter ceci :

Voulez-vous faire briller rapidement vos chaussures ? Prenez l'intérieur d'une peau de banane, et frottez directement sur la chaussure ; polir avec un chiffon sec.

Aussi, si vous voulez que le feuillage de vos plantes brille, nettoyez-les avec l'intérieur d'une peau de banane.

La peau de banane à enfouir aux pieds des rosiers qui sont très friands de cet aliment naturel, les roses n'en sont que plus belles.

Ne mettez jamais vos bananes dans le réfrigérateur !

Fruits étonnants ! non ?

### LE BILLET DE M. BENREBIAI

## La banalisation de la vie de l'homme

Quels que soient sa culture et son lieu de vie, l'Homme a droit, selon les chantres des droits de l'homme, au respect de ses droits et libertés fondamentales. Comment y croire alors que la vie même de l'homme est peu de chose dans nos sociétés, dites modernes, d'aujourd'hui. Quand elle constitue un obstacle pour les intérêts d'un homme ou d'un clan. On la lui ôte. C'est la banalisation de la vie de l'homme.

**M. Benrebiai**

## L'AIR DU TEMPS

# «T'es un volcan»

Tu es comme un volcan, mon frère, quand tu vois tant de misère. Tout comme le Vésuve, lors d'une éruption effusive, tu déverses ta lave de colère sur l'indifférence des nantis, qui souvent oublient, que ce volcan a anéanti Pompéi.

Tu es comme un volcan cataclysmique, quand tu vois ces aviateurs cyniques, larguer des bombes sur des enfants, des femmes, des innocents. Tu es comme le Stromboli, mon frère.

Tu deviens un torrent de fureur, quand un match dégénère en une folie meurtrière. Tu es comme l'Etna, mon frère. un véritable coup d'humeur, quand ceux qui défendent la tolérance, ceux qui privilégient la différence, sont au tribunal de l'inquisition, adeptes des foudres de la question.

Tu es comme le volcan du Piton de la fournaise, tu es terrassé par un malaise, quand un dirigeant qui a combattu la monarchie est pressé de se proclamer roi à vie.

**Medjdoub Ali (Chlef)**

## TEXTO

J'ai beaucoup apprécié votre poème concernant l'Algérie qui a une grande place dans nos cœurs. Félicitations.

Ecrire à : voxtexto@gmail.com

Yasmine