

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Jus vitaminés

##### • Jus de concombre :

Mixez le concombre et le céleri (krafess), allongez d'eau jusqu'à obtention de la consistance désirée. Salez, poivrez.

##### • Jus d'avocat :

Mixez l'avocat, le filet de citron et un demi-piment doux, allongez de lait jusqu'à obtention de la consistance désirée. Salez, poivrez.

#### Le saviez-vous ?

La couleur verte de la chair du kiwi vient de sa richesse en chlorophylle, comme c'est le cas, par exemple, de la tomate, avant qu'elle ne soit mûre. Toutefois, le kiwi a ceci de particulier que sa chlorophylle ne se dégrade pas au moment du mûrissement, un phénomène relativement rare dans le petit monde des fruits.

#### De l'aloé vera contre les coupures

**Que faire :** «Faites une entaille en haut d'une **feuille d'aloès** et laissez couler le gel directement sur la peau», conseille un médecin homéopathe. L'aloé vera (essebar) permet d'arrêter l'écoulement du sang et favorise la **cicatrisation**.

Riche en sels minéraux comme le **phosphore**, le **potassium** ou le **fer**, l'aloé vera possède «des propriétés de cicatrisation, de **régénération cellulaire** et d'hydratation cutanée», selon ce même spécialiste.

**En plus :** passez la coupure sous l'eau et nettoyez au savon afin d'éviter les risques d'infection.

#### Sachez-que

Le fenouil (besbès) est surtout connu comme diurétique draineur du foie et des reins.

Il a également des propriétés œstrogénostimulantes, intéressantes dans le traitement de la ménopause. Ses qualités de draineur seront aussi utiles aux femmes ayant dans cette période un problème de rétention d'eau.

#### LE LAURIER Contre la grippe

Les feuilles de laurier (rand) sont utilisées séchées en infusion pour lutter contre les flatulences, les digestions difficiles (son amertume favorise la sécrétion de bile), mais aussi les infections urinaires et la grippe du fait de ses propriétés bactéricides.

L'infusion (3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes) devra être bue après les repas.

Consommée entre les repas à raison de 2 à 3 tasses par jour, elle calme la toux, lutte contre les bronchites, sinusites et états grippaux.

#### Intéressant à savoir

Son origine est ancienne puisqu'on trouve des traces de citron en Chine, voici environ trois millénaires. Pour trouver les traces de sa culture, il faut partir du côté de l'Iran et remonter à 7 000 ans. Le citron répond alors au doux nom de «limung». Un peu plus tard, au X<sup>e</sup> siècle, les Arabes étendent les cultures du «li mûm» dans tout le Bassin méditerranéen et notamment en Espagne, où il deviendra le «limon». D'ailleurs, le mot lime a été gardé pour nommer le citron vert.

#### Qu'est-ce que la dyspepsie ?

La dyspepsie est le terme médical désignant certains troubles fonctionnels de l'appareil digestif, familièrement appelés «mal au ventre», «indigestion» ou, improprement, «crise de foie».

Ces troubles très répandus, parfois liés à une fragilité individuelle, sont favorisés par les erreurs diététiques et aggravés par le stress.

La dyspepsie se traduit par des symptômes très divers : pesanteur et ballonnement épigastriques, éructations et flatulences, somnolence, maux de tête, sensations de brûlure, spasmes gastriques et intestinaux ...

Le météorisme résulte de la production anormale de gaz dans le côlon, provoquant des ballonnements parfois douloureux. Par ailleurs, leurs différentes propriétés, les plantes médicinales peuvent contribuer à soulager ces symptômes.

### LE PAMPLEMOUSSE

## Des trésors de vertus

**Sous sa peau épaisse, le pamplemousse cache des trésors de vertu santé. Aliment minceur, anti-diabète, il aurait des atouts anticholestérol et même anticancer. Il améliorerait aussi la circulation et serait bénéfique pour le cœur.**

#### 1. Un allié minceur ultra-efficace !

Le pamplemousse est un allié pour la ligne. «Il ne compte que 41 calories pour 100 g, ce qui représente environ un demi-pamplemousse», expliquent des spécialistes.

On peut l'utiliser pour se concocter de délicieuses recettes minceur : coupé en dés dans la salade, en remplacement du vinaigre dans la vinaigrette... Mais il contient également des «**fibres** qui aident au transit et stimulent les sécrétions digestives», précise encore ces derniers.

**A noter :** l'acide citrique qu'il renferme n'est pas acidifiant, il est donc sans danger pour ceux et celles qui souffrent de l'estomac.

#### 2. Une aide contre le cholestérol

Le pamplemousse «mérite d'être mis au menu lorsqu'on a un taux élevé de cholestérol», explique un docteur en pharmacie.

Une étude menée en 2004 a comparé deux groupes de personnes souffrant d'hypercholestérolémie. L'un devait consommer un pamplemousse rose (pomelo) par jour, l'autre deux. Après trente jours de ce régime, les scientifiques ont observé une diminution du taux de triglycérides et de cholestérol du second groupe. «D'autres études ont pu mettre en évidence des effets in vitro ou sur des animaux similaires. Mais nous ne disposons pas de suffisamment d'éléments pour affirmer que le pamplemousse suffit à lui seul à soigner les personnes présentant un **taux élevé de mauvais cholestérol (LDL)**».

#### 3. Des vertus pour le cœur et la circulation

Bien sûr, si le pamplemousse a un effet sur le cholestérol, il est forcément **bénéfique aux artères**. Mais quelques études semblent lui conférer d'autres vertus. «Grâce à ses **antioxydants**, comme beaucoup d'autres fruits et légumes, le pample-

mousse améliore l'élasticité des vaisseaux», explique ce même docteur en pharmacie. D'où des vertus pour la circulation.

La naringénine, l'un des deux flavonoïdes majeurs du pamplemousse, aurait également un impact sur les courants potassiques qui gèrent l'activité électrique du cœur (cet effet n'a été mis en lumière que par une étude menée sur dix personnes à qui l'on faisait boire un litre de jus de pamplemousse rose).

#### 4. Une arme anticancer ?

«Le jus de pamplemousse à lui tout seul ne peut guérir ou éviter un cancer», explique le docteur en pharmacie. «Cependant, comme il est très riche en substances antioxydantes qui agissent en synergie les unes avec les autres, il **renforce la défense de l'organisme** face à certains processus qui peuvent conduire au cancer.»

De fait, des études ont montré qu'en éprouvette, certains de micronutriments du fruit (la naringénine et la limonine) permettaient de réduire la prolifération cellulaire. Et quoi qu'il en soit, avec ses **vitamines** et antioxydants, le pamplemousse mérite largement sa place parmi les **5 fruits et légumes journaliers** recommandés par les spécialistes de la santé.

#### 5. Il diminue le diabète

Le pamplemousse «n'a pas d'incidences sur le **diabète** installé», explique le

docteur en pharmacie.

Mais «il pourrait aider à diminuer les phénomènes de **résistance à l'insuline**. Cette même résistance qui perturbe le métabolisme des graisses et des sucres et entraîne des **risques de diabète, d'obésité, d'hypercholestérolémie** (ce qu'on appelle le fameux syndrome métabolique)».

**A noter :** «Cette hypothèse reste à confirmer. Les études qui ont été publiées sur le sujet montrant un effet bénéfique concernaient les animaux. Il faut en attendre de nouvelles, sur l'homme, pour aller plus loin.»

#### 8. Un cocktail de vitamines !

«Un demi-pamplemousse couvre les trois quarts des

besoins journaliers d'un adulte en **vitamine C**», explique le docteur en pharmacie. Par ailleurs, le fruit contient un peu de **vitamine B5** bénéfique aux ongles, aux cheveux et au système immunitaire. Il regorge également de flavonoïdes, efficaces contre le vieillissement. Enfin, dans les variétés rouge ou rose, on trouve aussi du **béta carotène** et du lycopène (anticancer et maladies cardiovasculaires).

**A noter :** pour plus d'efficacité, «mieux vaut choisir un fruit non traité», précise-t-on.

#### 9. Gare aux interactions médicamenteuses

«Le pamplemousse modifie les réactions enzymatiques du foie», expliquent les spécialistes en pharmacie. «Il perturbe donc la façon dont les médicaments vont être métabolisés par l'organisme. Ceci peut avoir pour conséquence de réduire ou au contraire de renforcer leurs effets. Attention, **il ne faut jamais prendre ses médicaments du matin avec un grand verre de jus de pamplemousse**. Attendez au moins quatre heures entre les deux. Et si vous êtes sous traitement au long cours, demandez impérativement conseil à votre médecin ou votre pharmacien.»

#### Des œufs contre la DMLA

Caractérisée par une perte de la vision centrale, la dégénérescence maculaire, liée à l'âge, (ou «DMLA») est la cause majeure de cécité après 50 ans. On peut, en partie, la prévenir en consommant régulièrement des œufs.

Pourquoi ? Un, parce qu'ils sont riches en **vitamine A**, vitamine nécessaire à la fabrication des pigments de la rétine (la DMLA détruit le centre de la rétine). Deux, parce qu'ils contiennent (surtout le jaune) de la lutéine et de la zéaxanthine, des **antioxydants** qui aideraient à filtrer les rayons lumineux nocifs pour la rétine.

**En pratique :** Les nutritionnistes recommandent de ne pas dépasser 4 œufs par semaine (le jaune est riche en cholestérol).

**Autres vertus des œufs :** Ils apportent beaucoup de protéines et améliorent le fonctionnement du système nerveux.

## Mais pourquoi les hommes mariés trompent-ils leurs femmes ?

Pour changer, pour se rassurer, par frustration sexuelle ou par solitude, quelles sont les raisons qui poussent les maris volages à tromper leurs épouses ? Un site de rencontres a effectué un sondage auprès de ses membres et établi une liste de 5 justifications les plus fréquentes.

La réponse qui arrive en tête pour 42 % de ces messieurs, c'est «l'envie de changement et le besoin de nouveauté». Comme l'a

répondu de façon très imagée un des sondés : «J'aime ma partenaire mais le sexe, c'est comme les repas. C'est ennuyeux de manger tous les jours la même chose.»

En deuxième position, avec un score de 21 %, on trouve la réponse «je voulais tester ma valeur sur le marché». Et se prouver ainsi que l'on n'a rien perdu de son pouvoir de séduction même après des années de vie à deux.

La troisième cause d'infidélité chez les hommes serait la frustration sexuelle. 11 % des sondés indiquent que le manque de relations sexuelles au sien de leurs couples les a poussés à avoir une aventure.

En quatrième position du top 5 des causes d'infidélité, 11 % des hommes volages justifient leur écart en disant qu'ils considèrent leur relation actuelle comme instable et que la recherche d'aventures correspond en

fait l'envie de trouver une nouvelle partenaire pour établir une relation durable.

Enfin, 7 % des sondés expliquent leur infidélité par la solitude dans leur couple. «Mon mariage est réussi, témoigne un utilisateur du site de rencontres, mais ma femme est très souvent en déplacement professionnel, c'est pour cela que j'aime profiter de mes heures de solitude avec une aventure.»