

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

REMÈDE À BASE DE CAROTTES

Contre la toux et les maux de gorge

1. INGRÉDIENTS ET APPAREIL :

Carotte

Sucre candi

Bol (pouvant se fermer)

2. PRÉPARATION :

Eplucher la carotte et la couper en rondelles dans un bol pouvant se fermer. Mettre dessus le sucre candi et au bout d'une heure il y aura du jus.

3. POSOLOGIE :

A consommer en cas de **toux** ou de **maux de gorge**.

Remarque : Si vous n'avez plus de jus et que les carottes ne sont pas trop flétries remettre du sucre candi dessus.

NETTOYER ET DÉLASSER

LA PEAU NORMALE

Masque purifiant au concombre

Epluchez un demi-concombre puis réduisez-le en purée. Ajoutez ensuite 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et 2 cuillères de farine.

Appliquez le masque pendant 10 minutes en évitant le contour des yeux, puis rincez.

LU POUR VOUS

Les feuilles de frêne peuvent remplacer l'aspirine

Les feuilles de frêne (dardar) ont des vertus anti-inflammatoires et antalgiques. Elles calment ainsi les courbatures provoquées par une fièvre ou un effort physique trop intense. Ces propriétés s'expliquent par la présence de coumarines dont l'action se rapproche de celle des aspirines de nouvelle génération.

Une infusion de feuilles de frêne peut donc calmer douleurs et courbatures après le sport.

Les téléphones portables peuvent transmettre la grippe

Plus précisément, les téléphones à écrans tactiles, que l'on n'hésite pas à passer de mains en mains, pour montrer une vidéo, des photos de famille par exemple. Inévitablement, environ 30% des virus ou bactéries présents sur l'écran du téléphone se retrouvent sur vos doigts : des doigts qui sont ensuite en contact avec vos yeux, votre bouche, votre nez... Donc, en période d'épidémies hivernales, évitez d'utiliser les écrans tactiles des téléphones de vos collègues, vous éviterez ainsi la transmission des virus !

Et n'oubliez pas la première des précautions sanitaires recommandée en cas de grippe : lavez-vous les mains !

Saviez-vous que...?

Le céleri a bien plus d'un tour dans son sac. Il est aussi très bon pour les rhumatismes, pour l'estomac et pour la peau.

Anti-inflammatoire, antiseptique, diurétique et dépuratif, le céleri (krafess) était autrefois surnommé «le balai des rhumatismes». Très pauvre en calories, il est aussi l'ami des femmes qui veulent garder la ligne, et ce n'est pas tout : riche en sels minéraux il facilite les digestions difficiles.

Petites astuces beauté : gardez l'eau de cuisson du céleri qui serait un excellent produit naturel anti-pelluculaire. Le jus de céleri est aussi très efficace pour atténuer les taches de rousseur...

Manger des fruits à la peau sombre rend plus sexy

La consommation de fruits comme les pêches, les nectarines et les prunes améliore l'éclat de la peau et attire plus facilement des partenaires potentiels.

Une étude menée par des chercheurs britanniques, publiée dans le journal *Evolution and Human Behavior* démontre que les fruits pigmentés pourraient améliorer l'éclat du teint et rendre le visage plus attrayant pour autrui.

LA DATTE

Aussi bonne fraîche que séchée

Une bonne source de fibres, beaucoup d'antioxydants et plein d'énergie pour les sportifs...

Fraîches ou séchées, les dattes constituent une bonne source de fibres alimentaires. Leur contenu élevé en glucides en fait des fruits à haute teneur énergétique, parfaits pour les activités sportives intenses. De plus, elles contiennent une forte concentration d'antioxydants.

Riches en glucides, les dattes constituent un aliment de choix pour faciliter le travail musculaire. Comme les glucides constituent un bon carburant pour les muscles, les dattes peuvent être utiles durant la pratique sportive, en particulier lors d'efforts prolongés, par exemple la randonnée à pied ou à vélo, le ski de fond, etc.

Que contient la datte ?

- Antioxydants

Les dattes fraîches renferment une forte concentration d'antioxydants, principalement des **caroténoïdes** et des **composés phénoliques**. Les antioxydants protègent les cellules du corps des dommages causés par les **radicaux libres**. Les dattes séchées en contiennent moins que les dattes fraîches, puisqu'une certaine quantité se perd durant la déshydratation.

- Fibres alimentaires

Les dattes sont constituées à 57% de **fibres insolubles** et à 43% de fibres solubles. Les fibres insolubles jouent un rôle important dans la régularité intestinale et la prévention de la **constipation**. En retenant

l'eau dans le côlon, elles font augmenter le volume et le poids des selles, ce qui réduit le temps de transit et facilite l'évacuation. Par ailleurs, des études ont démontré que les fibres solubles jouent un rôle dans la réduction du taux de **cholestérol** ainsi que dans la normalisation des taux de glucose et d'insuline. Par conséquent, elles peuvent contribuer à diminuer le risque de **maladies cardiovasculaires**.

Une portion de 25 g de dattes (3 fruits) fournit 2 g de fibres, ce qui représente de 5% à 8% de la quantité de fibres recommandée par jour. Les dattes séchées constituent une meilleure source de fibres alimentaires que les **raisins secs**, les **abricots secs** et les **pruneaux**, mais elles sont moins riches en fibres que les **figues** séchées.

- Glucides

L'**index glycémique** des dattes séchées va de modéré à élevé. Cet index permet de classer les aliments selon leur effet sur la **glycémie**. L'index glycémique des dattes est variable, puisque leur composition chimique

(teneur en sucre, types de sucre, teneur en fibres, etc.) est influencée par différents facteurs, tels que la variété, la composition du sol et le degré de maturité du fruit. Bien que l'utilité clinique du concept de l'index glycémique ne fasse pas l'unanimité. Des spécialistes recommandent aux personnes diabétiques de consommer plus souvent des aliments à index glycémique bas, et moins souvent des aliments à index glycémique modéré ou élevé.

- Dattes séchées, plus sucrées ?

Une datte séchée renferme autant de sucre (glucides) qu'une datte fraîche, mais à poids égal, les dattes séchées en contiennent un peu plus que les dattes fraîches.

- Précautions

Risque d'étouffement pour les jeunes enfants

Les jeunes enfants peuvent s'étouffer en consommant des aliments durs, lisses ou ronds. Les dattes séchées

dures présentent certains risques. Elles ont la même grosseur que l'œsophage (le tube qui conduit la nourriture vers l'estomac) d'un jeune enfant et elles peuvent rester coincées dans la gorge et bloquer la trachée (le tube qui conduit l'air aux poumons). Il faut donc être très prudent.

Sachez que...

La betterave possède un autre atout, celui d'être gorgée de minéraux et d'oligo-éléments. Elle est notamment très bien pourvue en potassium. Ce nutriment agit en véritable régulateur de la pression artérielle et se révèle indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Si vous dégustez la betterave crue, râpez-la le plus finement possible. Sachez aussi que ces fibres parviennent même à ralentir l'assimilation des glucides, autrement dit, elles procurent une énergie de longue durée.

L'odeur de l'ail peut soigner

Une équipe de chercheurs canadiens a en effet découvert que le composé organique appelé l'alicine, qui donne à l'ail son goût et son odeur, est un anti-oxydant.

La décomposition de l'alicine produit de l'acide sulfénique, qui réagit particulièrement vite avec des radicaux libres et protège donc les cellules plus efficacement.

L'ail fait partie de la médecine naturelle et des remèdes à base de plantes depuis longtemps, mais maintenant, grâce à la découverte de ce mécanisme chimique, on peut expliquer les vertus thérapeutiques de l'ail.

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Le tabac directement mis en cause

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie articulaire inflammatoire et auto-immune (les défenses immunitaires de l'organisme réagissent contre l'organisme lui-même).

Elle provoque une destruction progressive du cartilage et de l'os. Si les causes de la polyarthrite rhumatoïde ne sont pas connues, plusieurs facteurs semblent cependant impliqués dans son développement, en particulier le terrain génétique et le tabagisme.

Des scientifiques suédois ont cherché à évaluer le lien entre polyarthrite rhumatoïde et tabac. L'étude, réalisée entre 1996 et 2003, a porté sur 1 204 sujets atteints de polyarthrite et sur 870 sujets sains. Sur l'ensemble de ces patients, une prise de sang a permis de rechercher les gènes associés à un risque plus élevé de polyarthrite rhumatoïde. De plus, les auteurs ont recherché, chez les participants atteints de polyarthrite rhumatoïde, la présence d'anticorps particuliers indiquant une forme sévère de la mala-

die. Selon les résultats de cette étude, les fumeurs ayant consommé plus de vingt cigarettes par jour pendant plus de vingt ans avaient 2,5 fois plus de risque d'avoir une forme sévère de polyarthrite rhumatoïde. Ce risque diminue chez les personnes ayant arrêté de fumer, mais, chez les gros fumeurs, le risque restait plus élevé même après une vingtaine d'années sans

tabac. Sur la base des résultats, les auteurs ont calculé que le tabagisme pourrait être directement responsable de 35% des cas de polyarthrite rhumatoïde sévère et de 20% des cas de polyarthrite en général. Chez les personnes présentant un terrain génétique favorable à la polyarthrite, le tabac pourrait être responsable de 50% des cas de polyarthrite rhumatoïde. Les

auteurs de cette étude vont même jusqu'à conseiller aux personnes qui ont des antécédents familiaux de polyarthrite rhumatoïde de s'abstenir de fumer.

Néanmoins, d'autres études sont nécessaires pour évaluer si l'arrêt du tabac peut être considéré comme un élément de prévention dans cette population génétiquement à risque.

Fumée de cigarette et dégâts génétiques : quelques minutes suffisent

«Fumer provoque le cancer du poumon.» Tout le monde connaît les messages d'avertissement sur les dangers du tabac à long terme. Ce que l'on découvre aujourd'hui, c'est la rapidité des effets toxiques de l'inhalation de fumée de cigarette : 15 à 30 minutes seulement. C'est un sérieux avertissement pour tous les adolescents qui seraient tentés de fumer, juste pour essayer : les premières lésions au niveau des cellules apparaissent avec les toutes premières cigarettes.

C'est la conclusion de l'étude récemment parue dans le *Chemical Research in Toxicology*. Les chercheurs avaient suivi les traces de substances présentes dans la cigarette jugées extrêmement toxiques (les hydrocarbures aromatiques polycycliques), dans le sang de fumeurs volontaires. Ils ont constaté qu'une de ces substances, le phénanthrène, formait rapidement

une substance toxique dans le sang, à l'origine de mutations cancérigènes au niveau de l'ADN des cellules. Le pic maximal de cette substance était retrouvé dans le sang des fumeurs seulement 15 à 30 minutes après avoir fumé. Selon les chercheurs, «l'effet est si rapide qu'il est équivalent à l'injection directe de la substance dans le sang». Les effets néfastes du tabac seraient ainsi bien plus rapides qu'on ne le pensait.

Le conseil des spécialistes :

Arrêter de fumer bien sûr, mais éviter également les lieux enfumés. Car les dangers du tabagisme passif sont bien réels.

Les enfants sont particulièrement sensibles au tabagisme passif : le tabac agresse un appareil respiratoire en plein développement. Il en résulte un risque accru d'otites, toux, bronchites, laryngites, etc.