

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Lotion au citron

Lotion contre les mains calleuses, gercées. Cette lotion guérit aussi en quelques jours les lésions déjà formées (gerçures, eczéma) ; cela pique un peu, mais c'est très efficace.

**Appliquer matin et soir le mélange :**

- 1/3 jus de citron filtré
- 1/3 glycérine pure
- un peu d'alcool à 70°
- un peu d'huile d'amande douce.

C'est aussi une crème de douceur pour les mains. Les personnes sensibles l'utiliseront en prévention tout l'hiver et/ou dès que le froid s'annonce.



## De l'ail contre l'hypertension

Selon une récente étude australienne, consommer de l'ail vieilli permettrait de réduire l'hypertension.

Les chercheurs de l'université d'Adelaide, en Australie, ont mis en évidence les bénéfices de l'extrait d'ail vieilli chez les personnes hypertendues. Selon eux, l'ail vieilli permettrait de réduire la tension en diminuant la pression systolique (pression observée quand le cœur se contracte).

Une personne est considérée comme hypertendue lorsque sa tension est supérieure ou égale à 140 (pression systolique) et 90 (pression diastolique) millimètres de mercure (mmHg).

Afin d'évaluer les effets de l'extrait d'ail vieilli sur l'hypertension, les auteurs ont suivi 50 patients ayant une hypertension, traitée mais non contrôlée. Les participants ont reçu soit 4 suppléments d'extrait d'ail vieilli par jour (l'équivalent de 2,5 grammes d'ail frais), soit un placebo, durant 12 semaines.

Résultat : la pression systolique est réduite de 10,2 mmHg chez les personnes supplémentées en extrait d'ail vieilli.

Pour les scientifiques, «l'extrait d'ail vieilli est considéré comme sûr et plus tolérable que la poudre d'ail, et supérieur à l'ail cru ou cuit en ce qui concerne ses propriétés antihypertensives».

## Mal de dents

Si vous avez un mal de dents ou un abcès, essayez d'utiliser du Coca-Cola tiède et gardez-le dans votre bouche pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il arrête d'écumer. Recrachez-le. Cela marche bien jusqu'à ce que vous alliez chez le dentiste.

## Etre de petite taille protégerait du cancer et du diabète

Des Equatoriens de petite taille ne développeraient pas de cancer et de diabète selon une étude publiée dans *Science translational medicine*.

Des chercheurs ont étudié l'état de santé d'une petite communauté de 1 700 personnes en Equateur pendant 23 ans. Parmi eux, une centaine souffre du syndrome de Laron, une mutation génétique au niveau du récepteur de l'hormone de croissance, caractérisé par une petite taille.

«En collectant des données sur la santé de cette communauté, deux médecins ont relevé trois faits particulièrement intéressants concernant les patients atteints du syndrome de Laron : aucun n'a développé de diabète, même si certains présentent des facteurs de risque comme l'obésité ; l'incidence des accidents vasculaires cérébraux (AVC) est tellement faible qu'elle est négligeable ; un seul a déclaré un cancer, au demeurant non mortel», révèle le site «Futura-sciences». Parmi les autres membres de la communauté, l'incidence du diabète et des cancers est relativement normale.

Pour les auteurs de l'étude, le biologiste Valter Longo (Los Angeles) et l'endocrinologue Jaime Guevara-Aguirre (Quito, Equateur), ces résultats signifient que «l'inhibition du récepteur de l'hormone de croissance chez des personnes ayant atteint leur taille adulte pourrait prévenir l'apparition de nombreuses maladies, les cancers et le diabète notamment». Cela ouvre la voie à de futurs traitements qui cibleraient l'activité de ce récepteur afin de prévenir les cancers et le diabète.

### ALIMENTS ET MÉDICAMENTS

## Un couple à surveiller

**Quand vous prenez un comprimé pour vous soigner, vous ne renoncez pas pour autant à manger ! D'où une rencontre, qui se fait à un moment ou à un autre, entre le produit pharmaceutique et vos nutriments préférés... Dans le couple aliments/médicaments, il y a des hauts et des bas ; parfois, l'association est fructueuse ; parfois elle l'est moins.**

Exemples...

**Jus de pamplemousse** : le jus de pamplemousse contient des flavonoïdes qui modifient l'efficacité de certains médicaments. Parfois en l'augmentant : c'est le cas avec les bêtabloquants, les anticalciques, les inhibiteurs des protéases. Parfois en la diminuant : c'est vrai pour la ciclosporine, la digoxine, ainsi que pour certains antihypertenseurs et antihistaminiques. Il faut donc éviter de boire du jus de pamplemousse dans les deux heures qui précèdent la prise de ces médicaments.

**Caféine** : les aliments qui contiennent de la caféine (café, thé, chocolat, coca...) interagissent avec de nombreux médicaments. La caféine, en particulier, augmente les effets secondaires (digestifs, neuropsychiques, cardiaques) de la théophylline, un bronchodilatateur utilisé dans l'asthme. Le thé, lui, diminue l'absorption intestinale du fer.

**Tyramine et histamine** : les aliments contenant de la tyramine (parmesan, mozzarella, foie de poulet, caviar, avocats, bananes, ginseng, fèves, haricots...) interfèrent avec les amphétamines (psychostimulants) et certains antidépresseurs (IMAO). Les aliments riches en histamine (thon, sauces exotiques) interagissent avec les amphétamines. Dans les deux cas, on peut voir apparaître une forte poussée d'hypertension.

**Vitamines** : les vitamines peuvent modifier l'action de certains médicaments et, à l'inverse, certains médicaments peuvent modifier l'activité des vitamines. Par exemple, la vitamine C augmente l'absorption intestinale du fer. La vitamine B6 peut être responsable d'effets vasodilatateurs chez les per-



Photos : D.R.

sonnes traitées par la dopamine pour une maladie de Parkinson. La vitamine K interfère avec les anticoagulants oraux, et les aliments qui contiennent beaucoup de cette vitamine diminuent, comme on pourrait s'y attendre, l'effet des médicaments anti-vitamines K ! On déconseille de manger plus d'une portion par jour de choux (rouge, frisé, ou de Bruxelles), d'épinards, de navets, d'avocats, de brocolis... Dans l'autre sens, la colchicine diminue l'activité de la vitamine B12.

Les salicylates (aspirine, par exemple) et les tétracyclines (antibiotiques) diminuent l'activité de la vitamine C. Les tétracyclines et d'autres antibiotiques comme la néomycine diminuent l'activité de la vitamine A et peuvent entraîner des maux de tête.

Les barbituriques diminuent l'activité de la vitamine B9. La pénicilline et les contraceptifs diminuent l'activité de la vitamine B6.

**Attention aussi !**

A la réglisse, lorsqu'on prend certains diurétiques. Aux fruits riches en potassium, chez les insuffisants rénaux et les personnes traitées par certains diurétiques.

tiques.

Au sel, chez les personnes traitées par diurétiques, corticoïdes, ou digitales.

Et, bien sûr, aux associations de médicaments entre eux !

Une solution face à toutes ces interactions possibles : bien regarder la notice des produits et écouter les conseils du médecin et du pharmacien pour les horaires et modalités de la prise des médicaments.

Une heure avant ou deux heures après le repas, en même temps que le repas, avec un grand verre d'eau ou non : ce n'est pas la même chose !

**A prendre l'estomac vide**

Il vaut mieux prendre certains médicaments l'estomac vide. Avec un verre d'eau, une heure avant ou au moins deux heures après les repas : pénicillines, céphalosporines, tétracyclines, quinolones, macrolides, antifongiques, antituberculeux, analgésiques, théophylline, antidiabétiques oraux, anti-arythmiques, certains antibactériens, certains diurétiques et certains antihypertenseurs.

### Saviez-vous...

**Athérosclérose vient de l'ancien égyptien athara, qui désigne une bouillie de farine, qui a donné le grec athera, bouillie grasse pouvant se former sous la peau (loupes) ou dans les artères. Aujourd'hui, le terme athérosclérose définit les plaques graisseuses calcifiées de la paroi vasculaire artérielle des coronaires (infarctus du myocarde) et des artères des reins, du cerveau ou périphériques.**

### Sachez que...

**Le sorbitol (édulcorant), la pomme (et particulièrement son jus), les choux, le navet, les oignons et la banane peuvent causer des flatulences. Faites vos propres tests afin d'établir votre tolérance. Quelques trucs anti-gaz : ajoutez du cumin en poudre, de l'ail ou du gingembre (skandjir) à vos aliments.**

## Epinards et betteraves, des atouts pour la fonction musculaire

Si vous aviez encore besoin d'une bonne raison pour manger des légumes, elle est apportée par une récente étude suédoise. D'après les chercheurs, les nitrates contenus dans les épinards, par exemple, améliorent l'efficacité des muscles.

D'ailleurs, une autre étude, américaine celle-ci, avait récemment mis en évidence le rôle bénéfique des nitrates contenus dans la betterave sur le vieillissement cognitif (la mémoire), notamment grâce à sa forte concentration en nitrates. Même s'il s'agit de travaux préliminaires, cette découverte ouvrirait de nouvelles pistes sur les bienfaits des nitrates sur le cerveau.

Les nitrates sont contenus non seulement dans les betteraves mais également dans le céleri, les épinards et certaines laitues. Une fois dans l'organisme, ils sont dégradés en nitrites, qui auraient une action vasodilatatrice, c'est-à-dire qu'ils permettent aux vaisseaux sanguins de se dilater.

Là, l'équipe d'Eddie Weitzberg du Karolinska Institutet en Suède s'est concentrée sur le rôle des nitrates sur la production d'énergie par les cellules. Pour ce faire, les scientifiques ont donné à des gens en bonne santé de petites doses de nitrate inorganique pendant trois jours. Un groupe témoin a, quant à lui, eu droit à un régime non enrichi en nitrates. Puis, ils ont mesuré la quantité d'oxygène absorbée pendant que ces personnes faisaient du vélo d'appartement.

Résultat, les personnes ayant consommé des nitrates consommaient moins d'oxygène que les autres. Si les mécanismes d'action restent pour l'heure inconnus, les chercheurs expliquent ce résultat par un meilleur fonctionnement mitochondrial. Pour résumer grossièrement les choses, ces organites fournissent l'énergie aux cellules : ainsi, plus leur fonctionnement est efficace, plus d'énergie est produite, plus les muscles seront efficaces et demande-

ront donc moins d'oxygène.

Néanmoins, les chercheurs tempèrent la portée de leur étude en précisant bien qu'il est inutile de consommer des compléments alimentaires aux nitrates pour améliorer ses performances. «Nous parlons d'une quantité de nitrates équivalente à ce que l'on trouve dans deux ou trois betteraves rouges, ou une assiette d'épinards», affirme Eddie Weitzberg. «Nous savons que les régimes riches en fruits et légumes peuvent permettre de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires et du diabète, mais nous ne savons pas exactement quelles sont les substances actives qui rendent ceci possible», ajoute-t-il. «Cette étude montre que le nitrate inorganique pourrait être à l'origine de ce phénomène.» On trouve de fortes concentrations de nitrates dans le céleri, le chou et d'autres légumes-feuilles comme les épinards et certaines variétés de salade, et bien sûr dans les betteraves.