Soir Santé

Dimanche 19 juin 2011 - Page 16

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Infusion de souci

- En usage externe contre les mycoses des pieds.
- En usage interne contre la teigne ou le muguet.

**Ingrédients :**

- 1 à 2 g de souci séché.
- 1 tasse d'eau.

**Préparation :**

Porter l'eau à ébullition puis verser l'eau bouillante sur le souci séché. Laisser infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace de substances actives).

Posologie

Pour usage externe (lors de mycoses des pieds) : utiliser sous forme de bains de pieds.

Pour usage interne (lors de teigne ou muguet) : boire 1 tasse 3 fois par jour.

En cas de persistance des symptômes, consultez un médecin.

## LA PLANTE À CONNAÎTRE

### Le vanillon

Vanilla pompona connu sous le nom de vanillon est une espèce de vanille originaire du Mexique, mais cultivée traditionnellement en Guadeloupe. Sa culture est délaissée depuis quelque temps au profit de la vanille. Cependant, ses intérêts sont multiples.

La grande beauté du vanillon lui a permis de connaître un succès en tant que plante ornementale. Ses couleurs vives et uniques procurent incontestablement joie et bien-être. Il constitue également un ingrédient intéressant dans la préparation de certains plats antillais. A part cela, il possède des vertus thérapeutiques et cosmétiques non négligeables. Les fleurs de cette plante stimulent la synthèse de fibre de collagène en cas de blessure, ainsi que des molécules de défense comme l'élastine. Cette caractéristique, ainsi que son pouvoir hydratant ont séduit les industries cosmétiques qui n'ont pas hésité à intégrer l'extrait de vanillon dans la composition de plusieurs produits de beauté, dont les lotions, les eaux florales, les produits de soins bio.

A partir de ses fleurs, on peut extraire de l'huile essentielle utilisée principalement pour hydrater la peau et pour le massage. Cette huile peut aussi agrémenter l'eau du bain pour tonifier et nourrir en profondeur la peau.

## MÉNOPAUSE

### La piste du magnésium contre les bouffées de chaleur

**Le magnésium pourrait-il soulager certains symptômes de la ménopause ? C'est la question que se sont posée les chercheurs de l'Université Virginia Commonwealth, aux Etats-Unis. Et les premiers résultats qu'ils ont obtenus sont très prometteurs. Selon eux, le magnésium permettrait de réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur associées à la ménopause.**

**Les auteurs ont suivi 29 femmes ménopausées souffrant d'un cancer du sein afin de déterminer l'effet du magnésium contre les bouffées de chaleur. Durant 4 semaines, les participantes ont reçu une dose quotidienne de magnésium, de 400 à 800 milligrammes (mg).**

**Quels ont été les bénéfices ? Les résultats montrent que la prise de 400 mg de magnésium par jour est associée à une réduction de 41,4 % de la fréquence des bouffées de chaleur ainsi qu'à une réduction de 50 % de leur intensité.**

### Le pamplemousse : un Viagra naturel ?

A condition d'en manger très fréquemment et en quantité importante, le pamplemousse (pomélo) pourrait bien être un excellent booster érectile !

«Le fruit contient de la naringénine, une substance qui, comme le Viagra, inhibe le PDE5, un enzyme en partie responsable du retour à la flaccidité du pénis», expliquent les spécialistes... En outre, selon une étude scientifique menée en 2006, consommer du pamplemousse permettrait d'abaisser de 20 % le taux sanguin de mauvais cholestérol (LDL) et de 17 % celui des triglycérides (d'autres graisses néfastes)...

Attention : il est déconseillé d'absorber le fruit avec un médicament, en particulier du Viagra. Le pamplemousse peut entraîner un surdosage.

## LA PASTÈQUE

# Un fruit très désaltérant

Photo : DR

L'attrait de la pastèque réside dans sa grande richesse en eau, mais pas une eau sans intérêt puisqu'elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamine C, vitamines du groupe B, et provitamine A) et de minéraux. Avec peu de glucides (et surtout du fructose à saveur sucrée prononcée), la pastèque est peu énergétique. Ce fruit très juteux et désaltérant, d'ailleurs cultivé et très consommé dans les contrées chaudes, est à déguster pendant les chaleurs estivales.

Fourrage en Égypte, élément de la fabrication de la bière en Russie, condiment confit au vinaigre aux USA..., la pastèque est consommée dans de nombreux pays où ses diverses variétés lui confèrent toute sorte d'aspects : allongée comme arrondie, sa chair comme sa peau peuvent prendre diverses couleurs.

Cultivée dans les contrées chaudes, la pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92% d'eau, et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud.

En dessert, ou même entre les repas, en collation, elle peut être consommée sans crainte des calories superflues : une portion généreuse de 200 g ne fournit pas plus de 60 kcalories (3% du total énergétique quotidien !). Pour être bien supportée, elle doit de préférence être dégustée fraîche, mais non glacée.

### Des ressources minérales et vitaminiques

La pastèque participe efficacement à la fourniture des apports alimentaires en certaines vitamines : par exemple, une portion de 200 g représente plus de 25% de l'AJR (ou apport journalier recommandé) pour la vitamine C, et près de 5% pour les vitamines B1 et B6. L'apport de minéraux et d'oligo-éléments variés contribue à satisfaire les besoins de l'organisme, grâce à leur présence simultanée et sous des formes physiologiquement actives.

### A savoir

Parmi les pigments de la pastèque, on relève la présence de différents caroténoïdes actifs, qui possèdent une activité «vitamine A» (notamment en ce qui concerne les propriétés anti-oxydantes), et qu'on rassemble sous le vocable «provitamine A» : le g carotène, qui représente un peu plus de 10% de l'activité vitaminique A totale, le B carotène (30% de l'activité vitaminique A) et surtout la cryptoxanthine, un pigment jaune orangé qui à lui seul concentre plus de la moitié de l'activité vitaminique de la pastèque. A noter que la teneur globale de caroténoïdes actifs peut varier assez sensiblement selon les variétés et les conditions de culture.

La teneur en fibres de la pastèque est plutôt faible : 0,3 g aux 100 g, avec des extrêmes se situant entre 0,1 et 0,6 g aux 100 g. Les fibres insolubles (cellulose et hémicelluloses), qui forment les parois des cellules végétales, représentent environ les 21/3 du total. Les fibres solubles sont surtout constituées par de la pectine.

## LA CORIANDRE

Le terme «coriandre» serait apparu au XII^e siècle. Il vient du latin «coriandrum», qui l'a emprunté au grec «koriandron» (signifiant «punaise mâle» du fait de l'odeur dégagée par les graines de la plante). La coriandre (kosbar) serait une des premières plantes utilisée par l'homme, en tant que plante aromatique et plante médicinale. Elle aurait été utilisée d'abord en Egypte et en Chine.

Les graines de coriandre possèdent des vertus antispasmodiques. Elles aident à expulser les gaz intestinaux et régulent leurs sécrétions. On les utilise pour traiter les diarrhées, notamment dues aux gastro-entérites. Ces graines aident également à lutter contre les bactéries et les mycoses. Enfin, des recherches réalisées chez les rats ont souligné que l'ajout de graines de coriandre à leur diète diminuait le taux de «mauvais» cholestérol (LDL) et de triglycérides.

**Contre les troubles digestifs, les diarrhées**

**Infusion :** laissez infuser 10 à 30 g de graines de coriandre séchées et écrasées pour 1 litre d'eau. Boire une tasse après chaque repas jusqu'à amélioration des symptômes.

**Précautions d'emploi**

Il n'y a aucun risque connu à consommer de la coriandre, qu'il s'agisse de ses fruits ou de ses feuilles.

## Noté pour vous

La crème glacée est une bonne source de calcium. En général, la crème glacée qui est moins chère contient moins de matières grasses.

## Conseil utile

Consommez régulièrement de l'huile d'olive, surtout si vous êtes âgé de plus de 65 ans, c'est un bon moyen de prévention contre l'AVC.

## Sachez que

**La mangue détient un pouvoir nettoyant exceptionnel qui détoxifie les pores en profondeur et est donc très efficace à des fins nettoyantes. Vous pouvez l'utiliser sous forme de masque et l'utiliser pour ses vertus détoxifiantes. Bien sûr, bien nettoyer au préalable votre peau afin d'effectuer ce geste beauté. Ensuite, il suffit d'appliquer de la pulpe de mangue directement sur votre visage. Evitez le contour des yeux. Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez abondamment à l'eau tiède. Votre teint sera tout à fait rayonnant !**

## Un masque exfoliant

Le mois de juin est la période idéale pour se faire un masque exfoliant qui enlève les cellules mortes de l'épiderme. La peau sera plus réceptive pour donner un joli hâle ou un teint bronzé.

Voici une recette facile et qui fait la peau toute douce : mélangez de la farine de maïs avec de l'eau de source. Le but est d'obtenir une pâte ensuite massez-vous doucement le corps ainsi que le visage. Laissez sécher et rincez-vous. Peau de bébé assuré !

## Le saviez-vous ?

**Ce sont deux Australiens, J. Robin Warren et Barry J. Marshall, qui, en 1982, ont repris des recherches abandonnées environ un siècle plus tôt en Allemagne et mettant en évidence la présence d'une bactérie hélicoïdale dans l'estomac de l'homme. C'est cette structure en forme d'hélice («helico») qui lui a valu d'être classée dans le genre helicobacter («bacter» pour bactérie). Quant au terme «pylori», il fait référence au pylore, orifice inférieur de l'estomac qui le sépare du duodénum.**

**La découverte des deux chercheurs a permis de réaliser que la plupart des ulcères stomacaux et gastriques étaient non pas causés par le stress ou la nourriture épicée, mais par une infection de cette bactérie. La communauté scientifique s'est montrée longtemps sceptique, arguant que l'acidité de l'estomac ne pouvait permettre aux bactéries de s'y implanter durablement. Toutefois, la thèse des deux Australiens leur a valu le prix Nobel de physiologie et de médecine 2005.**

## Prostate

***Trois heures de marche rapide par semaine permettraient de réduire de plus de la moitié le risque de progression du cancer de la prostate, selon des chercheurs américains.***

Ils ont mené une étude auprès de 1 455 patients atteints d'un cancer précoce de la prostate qui ont été suivis durant 2 ans à 6 ans après qu'un diagnostic eut été établi. L'effet protecteur de la marche n'aurait été observé que chez ceux qui marchaient au moins 3 heures par semaine à un rythme soutenu. Ils auraient réduit leur risque de progression du cancer de la prostate (métastases osseuses, récurrence des tumeurs, nécessité de nouveaux traitements ou décès attribuable à ce cancer) de 57 % comparés à ceux qui ont marché d'un pas paisible ou moins de 3 heures.

Selon les chercheurs, c'est l'intensité de l'effort qui compte. L'exercice pratiqué de manière vigoureuse aurait pour effet de réduire l'inflammation et de contrer la résistance à l'insuline, deux phénomènes qui contribuent à la progression du cancer.

Bien qu'elle soit considérée comme une activité physique d'intensité relativement modérée, la marche vigoureuse contribuerait à réduire les taux sanguins du facteur de croissance insulinomimétique de type I (IGF-1) qui entraîne la résistance à l'insuline. La marche rapide ferait aussi croître les taux d'adiponectine, une protéine qui augmente la sensibilité à l'insuline.

Ces résultats sont considérés comme préliminaires puisqu'ils proviennent d'une étude d'observations menée auprès d'une cohorte relativement modeste.

L'ampleur de l'effet protecteur de la marche vigoureuse incite toutefois à poursuivre les recherches et donne à penser que l'exercice physique pourrait contribuer significativement au traitement clinique du cancer de la prostate, croient les chercheurs.