

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masques antirides

Un kiwi, un yaourt, un pot de miel : 3 ingrédients tout simples pour fabriquer un masque antirides maison.

Pourquoi le kiwi ?

Parce que le kiwi est un fruit deux fois plus gorgé en vitamine C que l'orange. Or, la vitamine C est un véritable «booster» de collagène, une protéine du derme indispensable pour maintenir la fermeté et la tonicité de la peau (donc pour gommer les rides). Par ailleurs, la vitamine C aide également la peau à se défendre contre le froid et les agressions extérieures, bien utile à l'approche de l'hiver.

La recette

1. Désinfecter un bol avec de l'alcool à 70°C.
2. Ecrasez votre kiwi et ajoutez deux cuillères à yaourt et 1 cuillère de miel aux propriétés antiseptiques et adoucissantes.
3. Ce masque antirides et hydratant est à appliquer tout de suite sur le visage, quand la vitamine C est encore fraîche et non oxydée ! Effet bonne mine garanti...

Sachez que...

Les fibres présentes dans les fruits et légumes frais favorisent la diminution du taux du cholestérol dans le sang. En revanche, évitez les boissons sucrées...

Le saviez-vous ...?

On a démontré que l'avoine si utile aux humains comme aux chevaux avait, sous certaines formes, une propriété supplémentaire : celle d'empêcher de fumer !

Des figues pour le transit

Etant hautement énergétiques, elles sont particulièrement adaptées à l'activité sportive. Elles sont très riches en fibres, elles sont donc utiles pour stimuler le transit. En revanche, elles peuvent irriter les intestins fragiles. Les figues ont aussi un excellent taux de calcium et elles contribuent à la protection des vaisseaux sanguins. Et les figues séchées ? Comme les autres fruits secs (dates, pruneaux...), on en a retiré l'eau. Ainsi, elles sont encore plus concentrées en sucres, vitamines et minéraux.

L'ail a tout bon

Antibactérien, antifongique, antirhume, anticancer, l'ail a tout bon. Il possède des vertus antibactériennes. L'ail est traditionnellement utilisé depuis l'antiquité pour lutter contre les infections. En 1858, Louis Pasteur démontre expérimentalement cette action antibactérienne sur les bactéries gram +, les salmonelles et la bactérie Escherichia Coli. Cette propriété est due à la présence dans l'ail d'un composé nommé allicine. Aujourd'hui, les vertus antibactériennes de l'ail sont étudiées en particulier par les chercheurs qui s'intéressent de près à l'hygiène...

Infusion de romarin contre les taches brunes

Une poignée de romarin bouillie en deux minutes dans un demi-litre d'eau est un remède contre les taches brunes.

On peut se servir du coton imbibé de cette infusion pour l'appliquer sur les taches.

Faites le plein d'antioxydants en buvant du jus de betterave

D'après une étude publiée dans le *Journal of Functional Foods*, le jus de betterave serait une source très importante d'antioxydants.

S'il existe un légume intéressant sur le plan nutritionnel, c'est bien la betterave. D'après les chercheurs de l'Université Oxford Brookes, au Royaume-Uni, son jus serait très riche en polyphénols ; en boire serait donc un moyen simple et pratique pour les consommateurs d'augmenter leurs défenses antioxydantes. Les auteurs ont mesuré la quantité de polyphénols ainsi que le pouvoir antioxydant de 70 millilitres (ml) de jus de betterave après digestion (in vitro). Les résultats montrent qu'après la digestion, la quantité de polyphénols disponible ainsi que le pouvoir antioxydant du jus de betterave sont multipliés par trois.

En plus de sa richesse en antioxydants, la betterave contient des quantités importantes de potassium, de magnésium, de fer, de zinc, de calcium, de phosphore, de sodium, de fibres solubles, de vitamines B3, B6, B8 et B9.

Astuces pour retrouver un teint frais

L'eau de rose est une eau florale radicale pour éliminer les traces de fatigue du visage.

Une poignée de pétales de rose sauvage est portée à ébullition dans une petite casserole d'eau.

Laisser infuser pendant un minimum de 30 mn avant de passer la solution au tamis.

Gardée au frais, elle s'utilise le matin pour tonifier la peau du visage et du cou.

DÉCOUVREZ...

Comment fait-on de l'huile de figue de Barbarie ?

Le figuier de Barbarie est une plante miracle ! Originaire du Mexique, l'espèce s'est adaptée dans plusieurs régions du monde au point de devenir un élément caractéristique du paysage. La figue, les raquettes, la fleur, les graines : toutes les parties de la plante sont utilisables et consommables.

Les fruits du cactus se distinguent par une teneur très élevée en fibres parmi les plus élevées pour un fruit frais. Elle apporte dans l'alimentation des compléments nutritionnels aussi variés qu'appréciables, de la vitamine C, des vitamines du groupe B et de la provitamine A, ainsi que de nombreux minéraux et oligo-éléments. C'est un fruit particulièrement bien pourvu en calcium, magnésium, fer et cuivre, qu'il faut manger avec modération pour les risques de constipation sévère qu'il peut provoquer en cas de consommation en grande quantité.

La figue de Barbarie est connue aussi pour ses effets notoires de réduction des taux de glucose sanguin, de cholestérol et de tricyclides sanguins. Ses vertus amaigrissantes sont dues à l'effet de satiété. Riche en fibres, il aide à capturer et à éliminer

les sucres et les graisses au niveau de l'estomac.

L'huile de figue de Barbarie est une huile fluide qui pénètre très rapidement et convient aux personnes qui ont une peau très sensible. Rassemblant propriétés cicatrisantes, nourrissantes, raffermissantes, hydratantes mais surtout antiride et anti-vieillesse, ce produit convient essentiellement en tant que soin anti-âge.

Elle est obtenue par pressage des graines suivi d'une extraction par solvant. Les graines, très dures, ne renferment que 5% d'huile. Pour cette raison, il est impossible d'effectuer une extraction mécanique classique. L'huile conserve son odeur naturelle, aucun colorant ni conservateur n'y sont ajoutés. Grâce à sa teneur élevée en acides gras essentiels (AGE), l'huile de figue de Barbarie assure une hydratation parfaite de la



Photo : DF

peau, ralentit le vieillissement et prévient la formation des rides. Au Yémen, les raquettes coupées sont appliquées en cataplasme sur les blessures et les articulations douloureuses.

Le manuscrit aztèque de Manuel de la Cruz décrit l'Opuntia avec des indications similaires. En Tunisie, les raquettes sont placées sur les cors et les durillons. On les

emploie également sur les irritations de la peau et les boutons.

Au Maroc, on conseille aussi des infusions de fleur de Barbarie en cas de cholestérol, de colite et de diabète.

Quant au vinaigre du fruit, il favorise la digestion et l'élimination des graisses. Toutes ont des propriétés que la science met aujourd'hui en évidence.

Contre le cholestérol, évitez le sucre !

Une étude récente montre que les personnes qui consomment le plus de sucre sont aussi celles qui ont le plus de cholestérol dans le sang. En plus, manger une grande quantité de sucre augmente le risque d'avoir un taux de HDL très bas ; or le HDL est le «bon» cholestérol, qui protège contre les maladies cardiovasculaires.

Cette étude menée sur plus de 6 000 personnes adultes est l'une des plus importantes menées à ce jour. Elle a été motivée, entre autres, par l'augmentation importante de l'apport de sucres dans notre alimentation. Selon elle, les adultes mangent en moyenne 21 cuillères à café de sucre tous les jours... C'est beaucoup par rapport aux 100 à 150 calories, soit 6 cuillères pour les femmes ou 9 cuillères pour les hommes qui sont recommandées ! Or, le sucre en tant que tel augmente le taux de cholestérol dans le sang. Il est aussi probable que les personnes qui ma

gent le plus dessucré aient un style de vie moins bon en général (alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique...) qui expliquerait aussi l'augmentation du taux de cholestérol.

Mangez-vous des sucres cachés ?

Ces recommandations ne visent pas, bien sûr, le petit parallélépipède blanc que vous mettez dans votre café. Le sucre le plus dangereux est caché dans des aliments où il est facile de l'oublier :

- Avant tout, dans les boissons sucrées. Tous les sodas, mais aussi les jus de fruits, et surtout les boissons énergisantes, y compris les boissons destinées aux sportifs...

- Gâteaux et pâtisseries sont eux aussi riches en sucre, bien entendu, tout comme le chocolat et les confiseries, mais cela, vous le saviez déjà, n'est-ce pas ?

- Plus inattendus comme source de sucre sont les plats préparés. Même si leur goût ne paraît pas sucré à la base, ils en contiennent parfois beaucoup.

- Essayez donc, dans tous les domaines, de privilégier au maximum les préparations maison... Si elles contiennent du sucre, au moins vous en aurez une conscience claire.

Le kiwi

Ce fruit est diurétique et intéressant contre l'hypertension artérielle.

Il est doucement laxatif, à condition d'éliminer les petits grains irritants pour certains intestins sensibles.

LE CONCOMBRE Un complice de la minceur

Riche en eau, bien pourvu en minéraux (en particulier en potassium), le concombre est un légume très désaltérant et particulièrement léger en calories. Il fournit un large éventail de vitamines (toutes les vitamines du groupe B, de la vitamine C au taux de 8mg aux 100 g, et un peu de provitamine A et de vitamine E). Ses fibres sont mieux tolérées si l'on fait «dégorger» le concombre avant consommation, ou tout simplement si on le mastique avec soin. Né selon toutes probabilités dans le nord de l'Inde (où il est l'objet de nombreux récits légendaires), le concombre s'est très tôt propagé vers la Chine et vers le Moyen-Orient. Il fut cultivé sur les bords du Nil par les Egyptiens, qui en consommaient beaucoup...

Désaltérant et léger en calories

Grâce à sa richesse en eau, et à sa saveur légèrement amère, le concombre possède d'indéniables qualités rafraîchissantes et désaltérantes : de quoi justifier sa présence en vedette dans les repas-fraîcheur de la belle saison, que ce soit sous forme de fines tranches, de bâtonnets ou en cubes...

Autre atout : la modicité de son addition calorique. Une propriété à préserver en choisissant des assaisonnements adaptés : les sauces à base de yaourt ou de fromage blanc lui conviennent très bien, et n'augmentent que très modérément le total énergétique du plat. Ainsi assaisonné, c'est alors le plus délicieux complice de la minceur.

Connaissez-vous toutes les vertus de l'ortie ?

L'ortie se cuisine en fait comme des épinards, c'est-à-dire cuite à l'eau ou braisée pendant quelques minutes. Le résultat est doux et savoureux. D'une manière générale, les feuilles d'ortie les plus jeunes et les plus claires de la plante sont aussi les plus tendres. Veillez à bien éplucher les orties pour vous débarrasser des tiges qui sont ligneuses et coriaces. Si l'on se penche sur la nutrition plutôt que sur la gastronomie,

l'ortie est très riche en protéines et acides aminés. Elle vous offre aussi ses vitamines, en particulier la vitamine C, la provitamine A, et de nombreuses vitamines du groupe.

Elle est aussi, comme beaucoup d'autres légumes-feuilles, riche en antioxydants et en oligo-éléments comme le magnésium, le fer, le calcium et le potassium. En phytothérapie, les feuilles de l'ortie sont utilisées pour soigner

les voies urinaires en cas d'inflammation et pour prévenir les calculs rénaux. Certaines études montrent aussi une efficacité contre les problèmes urinaires en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, mais elles n'ont pas été menées contre placebo et ne sont donc pas complètement fiables. En d'autres termes, n'hésitez pas à utiliser l'ortie en complément à un traitement, mais uniquement sous contrôle de votre médecin.