

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de raisin

Le raisin, souvent très sucré, parfois acidulé, est riche en vitamines, en minéraux, en fer. Gorgé de soleil, il apporte vitalité et énergie. Il contribue à renforcer le système nerveux et musculaire, a un effet antioxydant, freine le vieillissement du système cardiovasculaire. Il stimule le transit intestinal et a un effet diurétique.

Ingrédients pour environ 75 cl de jus de raisin :

- 1,5 à 2 kg de raisin noir ou blanc
- 50 cl d'eau
- 4 à 600 g de sucre

Réalisation du sirop de raisin : Egrapper et nettoyer le raisin sous l'eau claire. Le mettre dans une casserole avec les 50 cl d'eau et environ 100 g de sucre. Ajuster la quantité selon le taux de sucre du raisin. Le raisin du jardin peut être parfois un peu plus amer.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes à feu moyen. Laisser tiédir. Ecraser le raisin au pilon dans la casserole, puis filtrer le jus à travers une passette en continuant d'écraser les grains de raisins. Mesurer le liquide récolté. Le remettre dans la casserole, ajouter l'équivalent de 50 g de sucre pour 10 cl de jus. Remettre à chauffer pendant une dizaine de minutes. Transvaser le sirop de raisin dans des bouteilles ou flacons préalablement stérilisés (ou ébouillantés). Refermer hermétiquement et laisser refroidir avant de consommer.

Découvrez...

L'extrait de noix de cajou est efficace contre le diabète

Les chercheurs des universités de Montréal au Québec et de Yaoundé au Cameroun ont uni leurs efforts afin de mieux connaître l'origine des bienfaits de l'anacardier contre le diabète.

Utilisé dans les pharmacopées traditionnelles des pays où il est présent, l'anacardier est connu pour ses multiples bienfaits. Anti-inflammatoire, il empêche aussi l'élévation du taux de glucose dans le sang et facilite l'absorption de l'insuline chez les personnes atteintes du diabète.

Cette dernière faculté a intéressé les scientifiques, qui ont voulu déterminer avec précision l'élément à l'origine de cette vertu médicinale. Après étude de tous les extraits issus des produits de l'anacardier, il est apparu que seuls ceux de la noix de cajou possédaient les propriétés antidiabétiques recherchées. Cette découverte permettra de faire évoluer de façon significative les travaux visant à l'élaboration de traitements oraux de cette maladie.

Manger des fibres pour prévenir des maladies infectieuses

Selon une étude américaine, consommer des aliments riches en fibre contribuerait à réduire les risques de décès liés à des maladies infectieuses.

Pour cette étude, 220 000 hommes et 170 000 femmes âgés de 50 à 71 ans ont été suivis sur une période de neuf ans. Les résultats, publiés dans Archives of International Medicine, révèlent que manger régulièrement des fibres alimentaires aurait une influence sur la durée de vie et permettrait de diminuer de 22 % le taux de mortalité.

Les vertus des fibres étaient déjà connues de la communauté scientifique mais cette découverte démontre pour la première fois l'impact qu'auraient les fibres sur la longévité. «Et le plus surprenant, c'est l'effet sur la mortalité liée aux infections», indique un nutritionniste et endocrinologue à Paris.

Le spécialiste préconise ainsi de manger un minimum de 15 grammes de fibres tous les jours. Rappelons que les aliments contenant une grande quantité de fibres sont les céréales, les légumineuses et les fruits.

LA POIRE

Ses atouts santé

Elle est une excellente source de fibres alimentaires et sa pelure, riche en antioxydants, préviendrait les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Elle peut figurer dans les menus de ceux qui surveillent leur ligne.

Ses fibres ont la propriété de stimuler très efficacement le fonctionnement des intestins : elles augmentent le volume du bol alimentaire et accélèrent le transit intestinal. Elles permettent ainsi de lutter contre une tendance à la constipation.

Les bienfaits de la poire.

• **Cancer** : Un apport substantiel d'antioxydants, particulièrement présents dans les fruits et légumes, dont la poire, peut réduire les risques de certains types de cancers.

Saviez-vous que... ?

Des chercheurs ont récemment mis en évidence l'action anti-oxydante du figuier de Barbarie, notamment pour protéger le système nerveux. Efficace donc pour prévenir la spasmophilie, les crampes, combattre la fatigue, les trous de mémoire et ralentir le vieillissement, en particulier de la prostate et du cerveau.

Sachez que...

L'aubergine renferme un taux élevé de vitamines B1 et B6, qui aident à maintenir une croissance optimale et à une bonne circulation sanguine.

• **Maladies cardiovasculaires** : La pelure des poires, ajoutée à une diète par ailleurs riche en cholestérol réduirait l'augmentation des lipides sanguins et augmenterait la concentration en antioxydants du sang.

Bien que ces résultats doivent être vérifiés chez l'humain, il semblerait que la consommation de la poire entière, plutôt que seulement la chair, procurerait un maximum d'antioxydants. Une autre étude a révélé que la consommation de fruits aurait des effets variables sur la capacité antioxydante et sur les lipides sanguins selon qu'on soit fumeur ou non-fumeur. En effet, la consommation quotidienne de fruits (une poire, une pomme et trois quarts de tasse (200 ml) de jus d'orange), augmente particulièrement la capacité antioxydante chez les non-fumeurs. Chez les fumeurs, les chercheurs ont surtout observé une diminution des lipides sanguins.

Que contient la poire ?

Antioxydants : La poire contient plusieurs composés phénoliques. Grâce à leur pouvoir antioxydant, ces substances présentes dans les aliments d'origine végétale peuvent prévenir plusieurs maladies, dont certains types de cancers et de maladies cardiovasculaires. Dans la poire, ces composés phénoliques, des flavonoïdes et des acides phénoliques, sont présents surtout dans la pelure, mais

aussi en plus petite quantité dans la chair du fruit.

Fibres alimentaires : La poire constitue une source élevée de fibres alimentaires, importantes pour la régularisation du transit intestinal et la prévention des maladies cardiovasculaires. Environ deux tiers des fibres contenues dans la poire sont des fibres insolubles. La pelure de la poire contient plus de fibres que sa pulpe.

Précautions

La poire contient du sorbitol et du fructose, des types de sucres qui peuvent occasionner des malaises gastro-intestinaux (gaz, ballonnements, douleurs abdominales, diarrhée) chez les personnes sensibles. Les individus souffrant du syndrome de l'intestin irri-

table sont particulièrement vulnérables. Chez l'adulte, ces malaises peuvent être ressentis à partir de 10 g de sorbitol par jour (correspondant à environ 2,5 poires moyennes). Une consommation quotidienne de 50 g ou plus de fructose peut également provoquer de la diarrhée (équivalent environ à 5 poires moyennes ou à 2 1/2 tasses, 625 ml, de nectar de poire). Chez les enfants, la consommation de nectar de poire ainsi que de jus de pomme pourrait être une cause de diarrhées chroniques idiopathiques (d'origine inconnue). Il pourrait également y avoir un lien entre l'agitation des bébés et une intolérance au jus de poire. Si des symptômes gastro-intestinaux se manifestent, il est important de vérifier si ces boissons sont en cause.

Attention à la première cigarette du matin

On en sait désormais plus sur le lien entre tabagisme et augmentation du risque de cancer. D'après une étude publiée dans le journal *Cancer*, l'heure de la première cigarette serait déterminante. En effet, les personnes qui fument au saut du lit seraient plus exposées que les autres fumeurs aux cancers du poumon et aux cancers ORL (encore appelés cancers de la tête et du cou ou cancers des voies aérodigestives supérieures). Pour évaluer l'impact du comportement des fumeurs sur le risque de cancers, les chercheurs ont réalisé deux analyses : l'une comparant des fumeurs ayant un cancer du poumon (4 775) à des fumeurs sans cancer (2 835), l'autre comparant des fumeurs ayant un cancer ORL (1 055) à des fumeurs sans cancer.

Résultats : chez les personnes qui fument dans la première demi-heure après le réveil, le risque de cancer du poumon augmente de 79% et le risque de cancers ORL augmente de 59%. Lorsque la première cigarette est allumée entre 31 et 60 minutes après le réveil, les risques de cancer du poumon et de cancers ORL augmentent respectivement de 30% et 42%.

ANTIOXYDANTS

Découverte d'un nouveau composé dans la tomate

D'après une étude publiée dans le journal *Environnemental and Experimental Botany*, les plants de tomate produiraient un composé au fort pouvoir antioxydant, le feruloylnoradrénaline (FNA). Un nouvel anti-antioxydant vient d'être mis en évidence par les chercheurs de l'Institut de biologie moléculaire et cellulaire des plantes (IBMCP), situé en Espagne. Il s'agit du feruloylnoradrénaline (FNA), une substance au fort pou-

voir antioxydant produite par les plants de tomate lors d'une exposition au stress.

C'est en recherchant les métabolites produits par la plante lors d'une infection bactérienne (stress) que le FNA a été identifié. Selon les auteurs, l'activité antioxydante de ce composé serait très importante : 4,5 fois supérieure à celle de la vitamine E, 10 fois supérieure à celle de la vitamine C et 14 fois supérieure à celle du resvératrol.

Dans l'avenir, le FNA pourrait être utilisé comme agent de conservation grâce à son effet bénéfique contre l'oxydation lipidique.

De la salade et des épinards pour mieux réussir à l'école

Une nouvelle étude suédoise, publiée dans le journal *Pediatrics*, souligne qu'une alimentation riche en folates, ou vitamine B9, est bénéfique aux résultats scolaires des adolescents.

Les chercheurs de l'Université d'Orebro, en Suède, ont étudié le cas de près de 4 00 adolescents de 15 ans. Et ils ont constaté que ceux qui consomment le plus de folates sont également ceux qui obtiennent les meilleures notes à l'école. Et inversement. Ces résultats se confirment quelle que soit la catégorie socio-économique à laquelle ces adolescents appartiennent. Les folates, aussi appelés vitamine B9 ou acide folique, sont présents en grande quantité dans les légumes verts (épinards, petits pois, brocolis, salade...) mais aussi dans les abats, les légumineuses, le jus d'orange, les graines de tournesol, les graines de lin, les noix, les noisettes ... D'où l'intérêt d'une alimentation équilibrée au quotidien.

Le romarin : gardien de la mémoire

Stimulant général, on le conseille pour ses grandes propriétés antioxydantes.

Propriétés

• Antiseptique, cholérétique, chologogue, tonique...

Stimulant général, le romarin (iklil) est apprécié lors des périodes de fatigue (physique ou cérébrale) et conseillé pour ses grandes propriétés antioxydantes : l'une de ses vertus est de faciliter la mémoire, une autre de soulager les douleurs rhumatismales.

• Il facilite grandement le bon fonctionnement du foie en augmentant le volume de bile, et régularise la venue des règles.

• En infusion après les repas, il soulage les digestions difficiles (il évite les fermentations intestinales) ainsi que les maux de tête, notamment d'origine diges-

tive.

Tisane digestive

- 1 cuillère à café de romarin

- 1 tasse d'eau froide

1 - Mettez le romarin dans l'eau froide.

2 - Amenez à ébullition et maintenez un léger frémissement pendant 2 minutes avant de filtrer.

3 - Sucrez avec du miel pur

Bain stimulant

3 grosses poignées de romarin

2 litres d'eau froide

1 - Mettez le romarin dans l'eau froide

2 - Amenez à ébullition et maintenez un léger frémissement pendant 5 minutes.

3 - Laissez ensuite infuser jusqu'à refroidissement à couvert et hors du feu.

4 - Filtrez et versez dans l'eau d'un petit bain. A prendre plutôt le matin.