

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop d'eucalyptus

Contre la toux, la **bronchite** (aiguë ou chronique), le **mal de gorge**, la **grippe**, le **rhume**, la **sinusite**

1 - Ingrédients :

- > 20 g de feuilles d'eucalyptus
- > 300 ml d'eau
- > 300 g de sucre

2 - Préparation

> Préparez tout d'abord une tisane de feuilles d'eucalyptus.

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles d'eucalyptus.

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

- Filtrez le mélange.

> Rajoutez au mélange obtenu (tisane d'eucalyptus) le sucre.

Cuisez le mélange et le sucre, jusqu'à la fonte du sucre.

> Chauffez encore ce mélange tisane d'eucalyptus-sucre jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux (on peut observer des «grosses bulles», signe qu'il faut songer à arrêter la cuisson), comptez environ 10 minutes de cuisson.

> Laissez refroidir.

>Mettez en bouteille.

3 - Posologie :

< Buvez 2 à 5 cuillères par jour de ce sirop.

NOTÉ POUR VOUS

Certaines études ayant révélé une activité anticoagulante du curcuma, les personnes qui prennent des médicaments pour fluidifier le sang doivent s'abstenir de consommer de grandes quantités de cette substance. Le curcuma (erq lasfar) à dose élevée est contre-indiqué chez les femmes enceintes et chez les personnes qui souffrent de calculs biliaires ou d'ulcère digestif.

Saviez-vous que ... ?

La citrouille est une bonne source de vitamine A et regorge d'antioxydant, comme le bêta-carotène, source de vitamine A. Ses pépins infusés ont la propriété de guérir les coliques, diminuer les pierres aux reins, calmer la fièvre et les problèmes urinaires, réduire l'œdème et plus encore.

La datte

Elle est recommandée pour sa pauvreté en graisses et pour sa richesse en fibres. Source de fer, la datte vous permet d'augmenter votre apport en fer et est donc particulièrement conseillée chez les femmes qui ont des carences en fer.

On en parle

Les amandes sont très reconnues pour la santé des os. Elles aident aussi à réduire le mauvais cholestérol. Les amandes sont bourrées de protéines, de vitamines et de minéraux nécessaires pour le corps. Elles en contiennent presque autant que la viande.

Sachez que

La tomate cuite, en particulier dans un peu d'huile, contient significativement plus de lycopène que le fruit cru.

Privilégiez donc : sauces, coulis, jus et même ketchup, pour faire le plein de ses bienfaits !!

BIEN-ÊTRE

SOMMEIL

Des tisanes pour mieux dormir

Trop de café dans la journée, une journée sous tension, des problèmes au travail, un repas copieux le soir ou trop tard... nombreux sont les facteurs pouvant influencer sur notre sommeil.

Ainsi, pour optimiser son temps de sommeil, il faut d'abord commencer par manger léger le soir, et relativement tôt, afin que la digestion n'empêche pas le processus d'endormissement.

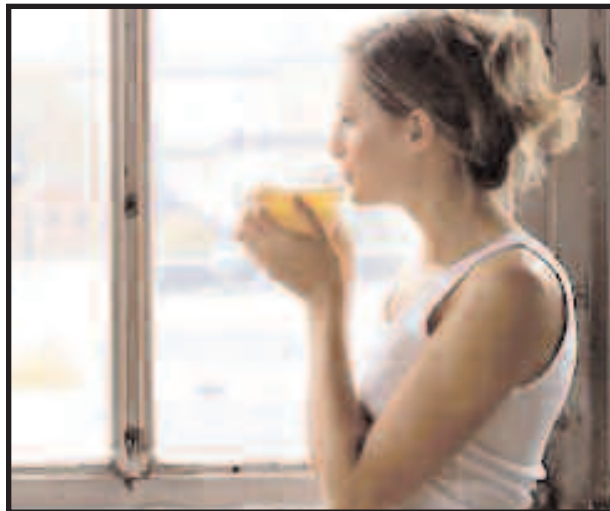
Gardez en mémoire ce vieil adage : « Il faut manger comme un roi le matin, un prince le midi et un pauvre le soir. »

Vous pouvez également boire une tisane avant d'aller vous coucher : l'association de certaines plantes spécifiques et d'eau chaude devrait vous aider à bien digérer et surtout à bien dormir.

Tisane de camomille

La tisane de camomille est parfaite pour vous aider le soir. Non seulement à surmonter les problèmes digestifs, mais elle a également un effet apaisant qui vous aidera à vous calmer avant de vous endormir.

Pour une tisane efficace, procurez-vous des fleurs de



Photos : DR.

camomille séchées en pharmacie ou chez un herboriste. Si vous en avez l'occasion, vous pouvez également vous-même récolter des fleurs de camomille que vous ferez sécher dans un endroit sec, à plat avant de les conserver dans une boîte hermétique.

Vous pouvez boire cette tisane plusieurs fois par jour si vous le souhaitez, mais privilégiez cette boisson en fin de journée. Prenez quelques fleurs séchées que vous plongerez dans de l'eau très chaude durant dix minutes.

Tisane de valériane

La valériane est également une plante connue pour ses propriétés apaisantes pouvant aider les personnes souffrant de troubles du sommeil.

La plante renferme dans ses racines des principes actifs aux propriétés sédatives. Pour une tisane efficace, procurez-vous des racines de valériane en pharmacie ou chez un herboriste. Portez de l'eau à ébullition et versez-la directement dans une tasse contenant une bonne cuillère à café de racine de valé-

riane. Laissez infuser quelques minutes avant de boire. (Se vend également sous forme de gélules. Demandez conseil à votre pharmacien).

Tisane de tilleul

Le soir, quand vient l'heure de dormir, nous tournons sans cesse dans votre lit, repensant à tous vos impératifs professionnels, à la cantine du petit dernier qu'il ne faut pas oublier de payer... Résultat, vous dormez mal, vous avez un sommeil agité et vous vous réveillez avec des courbatures.

La tisane de tilleul ou plus précisément de fleurs de tilleul peut vous aider. Procurez-vous des fleurs de tilleul séchées chez un herboriste, ou récoltez-les vous-même avant de les faire sécher dans un endroit sec.

Versez de l'eau bouillante sur une tasse contenant une cuillère à soupe de fleurs séchées de tilleul. Patientez vingt minutes (le temps pour les fleurs de livrer toutes leurs substances actives) et buvez.

Vous pouvez y ajouter un peu de miel, de sucre ou de citron pour agrémente le goût de cette tisane.

Kiwi et aspirine, même combat contre les maladies cardiovasculaires

Sachez que si vous prenez de l'aspirine quotidiennement dans le but d'améliorer votre santé cardiovasculaire, il existe une façon bien plus naturelle. Des chercheurs de l'Université d'Oslo ont constaté que la consommation journalière de deux à trois kiwis avait des effets similaires à la prise quotidienne d'aspirine recommandée par les médecins dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

• Un antiagrégant plaquettaire

Si l'activité antiagrégante plaquettaire (elle empêche la formation de caillots de sang à l'intérieur des vaisseaux) du kiwi est identique à celle de l'aspirine, il apparaît toutefois que le mode d'action suivant lequel le kiwi obtient cette réponse est différent de celui de l'aspirine (une

étude supplémentaire sera d'ailleurs nécessaire pour identifier le composant actif). Voilà, potentiellement, une bonne nouvelle pour les personnes — et elles sont nombreuses — qui développent une résistance à l'aspirine. En effet, la résistance à l'aspirine touche 45% environ de la population. L'aspirine est un médicament faisant partie de la catégorie des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) et ses effets secondaires sont bien connus (inflammations et ulcérations du tractus gastro-intestinal).

• Un délicieux outil de prévention

La conclusion de l'étude est claire : la consommation de kiwis est un moyen efficace d'amélioration du profil de risque cardiovasculaire chez les adultes. Les volontaires qui ont participé à cette

étude ont consommé deux à trois kiwis par jour pendant une période de 28 jours et ont montré une réduction significative de l'agrégation des plaquettes en comparaison avec le groupe de contrôle. Les scientifiques norvégiens précisent aussi que la consommation de kiwis n'entraîne pas les effets secondaires associés à l'aspirine, pas plus qu'elle ne semble perturber les effets d'autres traitements médicaux. Les chercheurs norvégiens ne recommandent toutefois pas pour l'instant de remplacer l'aspirine par le kiwi chez les patients cardiovasculaires déjà sous traitement. En attendant des études complémentaires, ils conseillent de consommer des kiwis en tant qu'aide à la prévention ou à l'arrêt du processus menant à la maladie cardiovasculaire.

L'impuissance est une alerte cardiovasculaire

Malgré les nouveaux traitements, nombre d'hommes concernés par un trouble érectile n'osent toujours pas en parler à leur médecin. Or, une dysfonction de l'érection (ou impuissance) révèle très souvent la présence d'une maladie cardiovasculaire sous-jacente. Une excellente raison de parler à son médecin de ses troubles sexuels.

Troubles de l'érection et maladies cardiovasculaires

La dysfonction érectile constitue un véritable problème de santé qui peut considérablement altérer la qualité de vie.

Assez fréquents chez les hommes de plus de 40 ans, de tels troubles sexuels induisent une diminution de la santé générale, sociale et mentale ainsi qu'une perte d'estime de soi. Une telle souffrance justifie à elle seule une prise en charge médicale. Pour ceux qui n'osent tou-

jours pas en parler à leur médecin, voici une raison supplémentaire non négligeable de le faire sans attendre : un trouble érectile signale très souvent un risque cardiovasculaires ! En effet, les problèmes de l'érection peuvent être un véritable signal d'alerte de maladies non déclarées, notamment cardiovasculaires. Ainsi, engager une démarche de prise en charge pour trouble érectile, permet aussi de découvrir et de soigner une pathologie cardiovasculaire sous-jacente.

On constate que la plupart des patients consultant pour une dysfonction érectile ne sont pas initialement connus comme étant à risque cardiovasculaire. Pourtant, ces



hommes ont 38% de risque en plus d'avoir une hypertension artérielle, par rapport aux personnes non atteintes de troubles de l'érection. Selon une étude antérieure, 30% de ces patients présentent un risque cardiovasculaire intermédiaire ou élevé, 17% une hypertension tandis que 6% avaient une angine de poitrine.

ne présumée. Sachant qu'une dysfonction érectile est généralement présente depuis au moins trois mois avant l'apparition des premiers symptômes d'une maladie cardiovasculaire, celle-ci constitue un des premiers signes cliniques évidents de l'existence d'une pathologie vasculaire sous-jacente.

Comment expliquer ce phénomène ?

L'artère caverneuse de la verge est une artère vasculaire comme les autres, qui peut se scléroser. De plus, faisant partie des artères les plus étroites du corps, elle est plus rapidement obstruée en cas d'athérosclérose, notamment en cas d'hypertension, d'excès de cholestérol, de diabète ou encore de tabagisme.

En conclusion, l'enjeu de la prise en charge est double : traiter le trouble sexuel et dépister une maladie sous-jacente, laquelle peut alors être traitée plus précocement, ce qui évite les complications ultérieures.

Il s'agit là d'une excellente incitation à aborder le sujet de l'impuissance avec son médecin

En pratique, lorsqu'un patient présente une dysfonction érectile, il convient de prendre en charge ce trouble et d'effectuer un bilan de santé cardiovasculaire : mesure de l'hypertension artérielle, taux de cholestérol, de triglycérides, glycémie, recherche d'antécédent familial de maladie cardiovasculaire, tabagisme, obésité abdominale, etc. Inversement, surveiller sa santé cardiovasculaire (règles hygiéno-diététiques et bilans réguliers) permet de prévenir les problèmes d'érection.