

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque astringent à la tomate

La tomate est un astringent réputé. Elle est également souvent utilisée pour rééquilibrer les peaux grasses et peaux à problème. Voici donc une recette facile de masque astringent à la tomate pour les peaux grasses et acnéiques.

1. A l'aide d'une fourchette ou d'une centrifugeuse, récupérez le jus de deux tomates fraîches.
2. Mélangez le jus à 100 ml de lait bien frais. Laissez poser le mélange au réfrigérateur 24 h.
3. Incorporez petit à petit du rhassoul en poudre ou de l'argile verte jusqu'à obtenir une consistance suffisante pour poser le mélange sur le visage.
4. Appliquez le tout sur le visage et cou et laissez poser 15 minutes. Rincez à l'eau tiède.

Le topinambour

Ce légume oublié redevenu à la mode intéresse vivement les chercheurs pour des propriétés aussi étonnantes que la production d'énergie.

Riche en fibres, le topinambour préviendrait également le cancer du côlon. Plusieurs enquêtes épidémiologiques ont révélé un rôle majeur des fructanes, ces sucres qui regroupent notamment l'inuline, dans la protection contre le cancer colorectal.

Riche en vitamines A, C et B3, en minéraux comme le potassium, il a la particularité de contenir des glucides sous forme d'inuline contrairement à la pomme de terre qui accumule du sucre sous forme d'amidon. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de le consommer en petite quantité pour cause de flatulence, désagrément qui serait augmenté par la cuisson à l'eau. En revanche, les diabétiques qui doivent limiter leur consommation sucrée l'apprécient puisque le sucre qu'il contient n'est pas digéré et ne passe donc pas dans le sang. Selon les spécialistes, cette flatulence s'expliquerait par la faculté que les bactéries possèdent à hydrolyser l'inuline pour la sortir du tractus intestinal. Cette même inuline pourrait servir d'additif alimentaire. Mais les industriels lui préfèrent la chicorée (hindaba), plus rentable économiquement.



Des produits chimiques à l'origine de la maladie de Parkinson ?

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui touche généralement les adultes à partir de 50 ans et dans laquelle on constate l'apparition progressive de troubles moteurs, de tremblements et de symptômes variés : dépression, incontinence, etc.

Les causes de cette maladie semblent multiples et mal connues. En 2009, des chercheurs de l'INSERM avaient montré que l'exposition aux pesticides multiplie par deux le risque de développer la maladie. Cette fois des chercheurs américains ont voulu vérifier si certaines hypothèses impliquant des solvants chimiques étaient fondées. Ils ont repéré 6 produits chimiques suspects dans la littérature médicale : n-hexane, xylène, toluène, CCl4 (tétrachlorure de carbone), TCE (trichloroéthylène) et PERC (perchloroéthylène). Pour mettre en évidence un éventuel lien, ils ont suivi des jumeaux dont l'un des deux était touché par la maladie de Parkinson et ont observé les différences d'exposition à ces substances dans l'environnement.

Résultat : l'exposition au TCE multiplie le risque de

développer la maladie de Parkinson par six ! Une différence colossale. Le PERC et le CCl4 semblent également augmenter légèrement le risque. Les autres produits ne montrent pas de différence significative.

Samuel Goldman, le directeur de l'étude, nous apporte quelques précisions : « Cette étude a examiné l'exposition occasionnelle mais les solvants en question sont omniprésents dans notre environnement. » Il ajoute : « Notre étude et les études pilotes précédentes montrent toutes qu'il y a un décalage d'au moins 40 ans entre le début de l'exposition et l'apparition de la maladie. Cela nous laisse une opportunité pour essayer de ralentir l'apparition des symptômes. » L'exposition au TCE, au PERC ou au CCl4 est fréquente car ces produits sont utilisés pour le nettoyage à sec des vêtements, les adhésifs, la peinture ou les nettoyants pour moquette. Le TCE s'accumule dans l'environnement et est également un polluant des nappes phréatiques et par là même peut se retrouver dans l'eau potable. Aux Etats-Unis, ce problème concernerait 30% des sources d'eau potable.

L'ARMOISE

Confidente des femmes

Cette plante magique appartient à une très grande famille aux multiples vertus. Depuis des temps immémoriaux, l'armoise commune est connue et utilisée pour soulager les femmes de la puberté à l'accouchement.

L'armoise (chih) est composée de phénols, d'une substance résineuse amère ainsi que d'une huile essentielle renfermant essentiellement le thujone.

L'armoise est anciennement connue pour ses propriétés fébrifuge, vermifuge, antispasmodique, cholagogue et emménagogue, propriétés pour lesquelles elle est utilisée en médecine moderne. Des recherches scientifiques actuelles s'intéressent à un principe actif, l'artémisine, tiré d'une variété de la plante « artémisia annua », et qui est utilisée efficacement pour traiter le paludisme ou malaria.

- **Antispasmodique, antiépileptique, emménagogue...**

• Particulièrement adaptée aux jeunes filles à l'approche de la puberté, l'usage principal de l'armoise commune tient dans sa capacité à faciliter la venue des règles et d'en soulager les manifestations.

• Apéritive et digestive, sa tisane sera appréciée après quelques excès de table.

Les propriétés vermifuges de l'armoise commune sont réelles, bien que moins puissantes que celles de sa cousine l'absinthe (chedjret meriem ou chiba). Elle est utilisée dans le traitement de l'épilepsie.

• Les praticiens chinois et japonais utilisent les moxas



Photos : DR

depuis l'Antiquité, bâtonnets d'armoise qui, consommés à proximité des points d'acupuncture, régularisent les flux d'énergie et résorbent les douleurs.

• Certains l'utilisent pour soigner le diabète.

• Localement, l'armoise est souvent utilisée en bains de bouche, dans les affections bucco-dentaires.

- **Tisane emménagogue**

• 1 c. à soupe d'armoise, 1 grande tasse d'eau, miel de mélilot.

Versez l'eau frémissante sur la plante. Laissez infuser 10 minutes. Pendant les 10 jours précédant la venue des règles, buvez 3 tasses par jour, de préférence entre les repas pour faciliter la venue des règles.

- **Bain délassant pour les pieds**

• 100 g d'armoise, 1 litre d'eau froide.

Mettez la plante dans l'eau.

Amenez à ébullition. Faites bouillir doucement 10 minutes.

Couvrez, laissez infuser et refroidir hors du feu. Filtrez. Versez dans une bassine à laquelle vous

ajouterez de l'eau froide afin de juste couvrir les pieds.

- **Attention** : ne pas utiliser chez l'enfant, lors d'une grossesse (propriétés abortives à haute dose), de l'allaitement ou d'une allergie connue aux astéracées. Ne pas utiliser au-delà de quinze jours. Son pollen est allergisant.

Pour réduire le cholestérol

Une demi à une tasse de légumineuses (lentilles, haricots...) par jour réduit le mauvais cholestérol (LDL) de 10 à 20%. De plus, vous aurez le même effet sur les triglycérides qui est un autre mauvais gras dans le sang.

Les oignons contre la grippe

L'oignon, l'ail et le gingembre sont de très bons anti-infectieux. Chez les cultivateurs d'oignons (en France), il était reconnu que ces derniers étaient protégés de la grippe. Les femmes de ces cultivateurs d'oignons en plaçaient dans des assiettes un peu partout dans la maison. Ainsi l'oignon absorbait les virus et bactéries qui se présentaient dans la demeure du producteur. L'efficacité était drôlement augmentée si les oignons étaient épluchés. Si vous ne désirez pas en faire une décoration, au moins mangez-en cru. Ne vous inquiétez pas pour l'haleine, vous allez tenir les personnes contaminées à distance. Quand vous désirez des rapprochements, mangez du persil ou des zestes de citron et d'orange.

Vous allez avoir bon goût et un corps sain à offrir.

LU POUR VOUS

VIH, l'inquiétante réapparition d'une souche rare

Une souche très rare de VIH, jusqu'alors cantonnée au territoire camerounais et qui semblait disparue, circule à nouveau. Plus inquiétant encore, elle sévirait hors du Cameroun - le seul pays où elle a été isolée jusqu'alors. Le Pr François Simon (hôpital Saint-Louis, Paris) rapporte en effet dans le *Lancet*, avoir isolé la souche N du VIH chez un Français de 57 ans, infecté au Togo et pris en charge à Paris. Si ce patient a été infecté au Togo, cela prouve que cette souche virale a franchi plusieurs frontières depuis le Cameroun.

Rappelons qu'il existe deux types de virus de l'immunodéficience humaine, le VIH-1 (qui est le plus commun) et le VIH-2. Le premier est lui-même réparti en trois groupes : la souche M qui est à l'origine de la pandémie mondiale, et deux autres souches très rares, O et N. Plus récemment, en 2009, un quatrième groupe - la souche P - a été identifié par une équipe française chez une patiente originaire du Cameroun.

Agé de 57 ans, le malade qui fait l'objet du rapport publié par le Pr Simon a été admis en janvier 2011 à l'hôpital Saint-Louis de Paris, à son retour du Togo. Les médecins ont pu établir qu'il avait été infecté dans ce pays à l'occasion d'un rapport sexuel, et ont pu établir qu'il était porteur de la souche N. Or nous a expliqué François Simon au cours d'un entretien, « nous pensions qu'elle avait disparu.

Nous l'avions observée il y a 15 ans au Cameroun, où elle avait été à l'origine de 10 cas. C'est une souche sauvage extrêmement différente des souches classiques. Elle est très proche de celle que nous retrouvons chez les animaux, et en particulier chez les chimpanzés ».

Des scientifiques aux aguets

L'identification d'un nouveau cas imputable à la souche N du VIH-1 constitue un fait majeur. « Cela illustre totalement ce qu'il s'est déroulé au début des années 80 avec le VIH. La souche reste silencieuse pendant des années, puis nous observons un nouveau cas. »

Autre fait révélateur : la virulence des manifestations cliniques. « Le patient a présenté des symptômes sévères. Certes nous observons également ce type de manifestations avec d'autres souches (du virus). Toutefois, cela nous met quand même en alerte. »

La bonne nouvelle apparemment se situe sur le front des traitements. Les médicaments actuellement disponibles auraient montré une très bonne efficacité. « Un suivi immunologique et virologique à long terme est nécessaire », explique François Simon. Il tient néanmoins à souligner l'absolue nécessité « d'observer tous les variants du VIH, et d'être aux aguets pour bien repérer ce genre de situation. »

L'orange

Son emploi en matière esthétique n'est pas nouveau. Les acides contenus dans ce fruit drainent les impuretés de la peau en profondeur et en calment les irritations. Un simple jus d'orange additionné d'1/3 d'eau de rose fait une bonne lotion astringente.

L'ail

Pour stimuler certaines vertus de l'ail, il faut l'écraser avec le plat d'un couteau avant même de l'éplucher et s'en servir que 10 minutes après. Durant cette période de récupération, l'ail se transforme en une trentaine de nouveaux composés tous excellents pour la santé. Battre ne fait pas seulement qu'attendrir, cela stimule également la production de nouveaux éléments..!