

### Le gingembre salué par la meilleure revue sur le diabète

Le gingembre (*skendjbir*) permet une amélioration significative, qu'il s'agisse de la glycémie à jeun ou après les repas, du taux de fructosamine, de la résistance à l'insuline. Des études publiées récemment dans la revue de référence *Diabetes care*, estiment que le curcuma et le gingembre viennent de prouver leur efficacité à 100% dans la prévention chez les prédiabétiques et pour les complications du diabète. Les doses de gingembre préconisées en prise quotidienne sont de 1,6 à 3 g de poudre de rhizome.

### Pour lutter contre les odeurs des pieds

Lavez vos pieds matin et soir avec du savon de Marseille et effectuez des bains de pieds dans lesquels vous aurez ajouté 2 cuillerées de farine de moutarde. Terminez en saupoudrant vos chaussettes et chaussures de cette même farine.

### Du raisin pour lisser

Une fois par semaine, on exfolie l'épiderme pour supprimer les cellules mortes et nettoyer la peau en profondeur. Pour cela, on extrait les pépins d'une grappe de raisin. On frotte ceux-ci contre la peau du visage et du cou avec des mouvements circulaires. Le teint est immédiatement unifié et lumineux.

### Du persil contre les points noirs

Parfois, la peau peut être obscurcie par endroits à cause d'une concentration de points noirs. Pour les éliminer, on passe du jus de persil sur les zones à traiter. Une fois rincées, on tapote avec une tranche de citron. La peau est alors assainie et éclatante.

### La betterave contre les rayons-X

Un chercheur allemand soutient que le jus de betteraves rouges constitue un remède valable contre les maladies causées par la radiation émise par les rayons-X et autres sources de radiation. Des rapports scientifiques indiquent également que des gens ayant voyagé dans les tropiques sont parvenus à vaincre la malaria à l'aide du jus de betterave rouge.

### Si vous souffrez de rhumatismes

Le jus de concombre-carotte est très salubre pour les rhumatismes, qui résultent d'une rétention excessive d'acide urique. L'ajout de jus de betterave à cette combinaison hâtera le soulagement.

### Pourquoi vous devriez boire un verre de lait avant un long trajet en voiture

Aussi surprenant que cela puisse paraître, boire du lait avant un long trajet en voiture est pourtant une excellente idée, surtout si vous avez une toute petite vessie. Une récente étude montre en effet que consommer du lait diminuerait significativement notre besoin de faire des pauses pipi. Bourré de nutriments et d'électrolytes comme le potassium, le lait favorise une meilleure hydratation et aide notre corps à rester hydraté plus longtemps. Résultat : nous avons moins besoin de nous rendre souvent aux toilettes, en tout cas moins rapidement que si nous nous étions contentés de boire un grand verre d'eau. Le gros plus de cette astuce : elle fonctionne aussi sur les enfants. N'hésitez donc pas à leur faire un boire un verre de lait avant de prendre la route. Qui sait, cela vous épargnera peut-être de vous arrêter pour une pause pipi seulement 15 minutes après avoir quitté la maison...

### Et si les coliques néphrétiques pouvaient être évitées grâce à un fruit ?

C'est en tout cas ce que suggère une nouvelle étude publiée dans la revue *Nature*.

Selon les scientifiques, un extrait naturel du mangoustan serait efficace pour prévenir la formation d'un calcul, à l'origine d'une colique néphrétique.

Les chercheurs de l'université de Houston (Etats-Unis) ont passé au crible un extrait du fruit : l'acide hydroxycitrique (AHC). Ces premiers essais ont été menés en laboratoire et sur 7 cobayes humains. Si les chercheurs ont pu élaborer un début de traitement, d'autres essais cliniques sont nécessaires.

### De la crème fraîche pour nourrir vos cheveux

L'huile de coco et l'huile d'avocat sont par exemple très intéressantes car elles vont nourrir le cheveu en profondeur. C'est le cas également du beurre de karité.

Pour profiter de leurs bienfaits, on peut se masser les cheveux avec deux fois par semaine et laisser agir pendant une heure, un masque de crème fraîche qui vous apportera à la fois les éléments gras et aqueux qu'ils réclament.

Vous pouvez carrément appliquer sur vos cheveux, pendant une heure, un masque de crème fraîche qui vous apportera à la fois les éléments gras et aqueux qu'ils réclament.

## INTERVIEW DU D<sup>r</sup> ABDELMOUMEN BOUALI, NEUROCHIRURGIEN

# Dépression et phytothérapie

**Soigner les troubles anxieux et la dépression avec la phytothérapie, est-ce possible ? Peut-on remplacer les antidépresseurs de synthèse par un traitement par les plantes ? Les plantes sont-elles compatibles avec la prise d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques ? Les réponses du D<sup>r</sup> Abdelmoumen Bouali, neurochirurgien, spécialiste des maladies du système nerveux...**

**Le Soirsanté :** Bonjour docteur, je vous remercie d'avoir pris le temps de nous recevoir et de répondre à nos questions... Pouvez-vous nous dire quelques mots sur vous ?

**D<sup>r</sup> A. Bouali :** Je suis le docteur Abdelmoumen Bouali, neurochirurgien de formation, exerçant à titre libéral à Alger, et ceci depuis l'année 1990.

### Comment expliquer l'usage excessif des antidépresseurs en Algérie ?

La consommation des antidépresseurs (ATD) en Algérie n'est pas si excessive que ça comparativement à d'autres pays d'Europe ou d'Amérique du Nord. La France, par exemple, est le premier pays consommateur d'ATD en Europe. Chez nous, la consommation d'ATD (antidépresseurs) a augmenté ces dernières années et ceci pour plusieurs raisons. La première est la relative augmentation du nombre de cas de dépression vu les périodes difficiles que l'Algérie a traversées sur le plan sécuritaire. Il y a aussi le fait que les patients consultent plus facilement alors que parler de ces maladies était tabou chez beaucoup de familles. La politique de proximité médecin-malade initiée depuis quelques années par le ministère de la Santé a également facilité la prise en charge des cas de dépression. La maniabilité des nouvelles molécules d'ATD rend plus aisée leur prescription, puisque 75% des prescripteurs sont représentés par les médecins généralistes. A signaler également l'auto-médication par des jeunes, dans le but de gérer leur stress ou parfois pour améliorer leurs performances intellectuelles. Il est conseillé dans ces cas de toujours demander l'avis d'un thérapeute.

### NOTÉ POUR VOUS

Epinards, laitues, cresson, carottes et poivrons verts figurent au nombre des légumes les plus riches en vitamines C et E. Une carence en vitamine E est un facteur non négligeable de fausse couche, d'impuissance et de stérilité tant chez l'homme que chez la femme. Certaines formes de paralysie sont dues à un manque de vitamine E, lequel est également responsable d'une apathie et d'un mal-être global et d'un métabolisme incomplet.

**J'aimerais savoir comment se manifeste la dépression. Est-il possible aussi de s'en sortir sans médication ?**

**D<sup>r</sup> A. Bouali :** Il est souvent aisé à reconnaître un épisode dépressif chez le patient qui consulte son thérapeute. Le malade ou l'entourage familial rapporte un changement du comportement. Un visage triste avec parfois des pleurs. Une fatigabilité inexplicable avec une incapacité à aller travailler et à subvenir aux besoins de sa famille. Il n'a plus envie de rien et néglige tout ce qui l'entoure. La femme, quant à elle, ne peut plus s'occuper de sa famille et de son foyer. Des journées entières sont passées à la maison, voire au lit. La perte de l'appétit et du sommeil, un dégoût important de la vie elle-même, voire des idées suicidaires. Le malade, selon ses dires, a « tout raté dans sa vie ». Enfin, il faut signaler qu'il existe différentes formes cliniques dans la dépression.

**Si un malade vous dit : «Je préfère les plantes» aux médicaments pour soulager ses angoisses ou soigner sa dépression, a-t-il raison ?**

Dans la dépression avérée, la phytothérapie n'a pas sa place. Elle peut être indiquée dans les anxiétés légères ou certains troubles du sommeil. Néanmoins, la surveillance reste de mise et le médecin traitant n'hésitera pas à prescrire les ATD en cas de complications.

**Peut-on associer plantes et antidépresseurs pour obtenir un meilleur résultat ?**

Comme on l'a déjà mentionné, les ATD restent le traitement de première intention dans la dépression en raison de leur maniabilité, de leur disponibilité et des nombreuses publications prouvant leur efficacité. L'association des ATD aux produits phytothérapeutiques, bien



que sans risques, ne trouve pas son intérêt dans le traitement des états dépressifs. Il n'y a pas d'études prouvant de meilleurs résultats en associant les produits phytothérapeutiques.

**Avez-vous entendu parler de certaines plantes qui sont aujourd'hui (comme le curcuma, la valériane, le safran, le millepertuis...) reconnues pour aider à soigner l'anxiété ou la dépression et soulager le stress associé ?**

**Bouali :** Il est vrai qu'il existe un regain d'intérêt pour la phytothérapie ces dernières années, car généralement mieux tolérée et entraînant moins d'effets secondaires que les produits de synthèse, sauf que leurs indications restent limitées. Des plantes telles que le safran, la valériane ou le millepertuis peuvent améliorer une anxiété légère, le stress, les difficultés de concentration, les troubles du sommeil, etc. Devant la persistance de ces symptômes, une consultation médicale reste indiquée car certains symptômes peuvent cacher une dépression à ses débuts.

**En conclusion, Docteur, la phytothérapie a-t-elle bien sa place ?**

**Bouali :** Oui, mais pas dans les affections neuro-psychiatriques... Les états grippaux, le rhume, une toux passagère mais non persistante... Les plantes médicinales peuvent constituer un traitement d'appoint dans diverses maladies, cependant, l'avis d'un médecin reste toujours nécessaire.

## Il faudrait manger 21 oranges par jour pour être en forme !

Précieuse pour notre vue et nos défenses immunitaires, la vitamine A est en chute libre dans 17 des 25 fruits et légumes scrutés par des chercheurs canadiens. Le déclin est total pour la pomme de terre et l'oignon qui, aujourd'hui, n'en contiennent plus le moindre gramme. Il y a un demi-siècle, une seule orange couvrirait la quasi-totalité de nos besoins quotidiens – les fameux apports journaliers recommandés (AJR) – en vitamine A. Aujourd'hui, selon l'étude citée, il faudrait manger 21 oranges pour ingurgiter la même quantité de cette précieuse vitamine. De même, une pêche des années 1950 équivalait à 26 pêches aujourd'hui et les pommes de terre, l'oignon, le brocoli n'apporteraient quasiment plus de calcium. La viande, elle, apporterait beaucoup moins de fer que jadis...

## LE STYLE DE VIE DES AMISH LES PROTÈGE DE L'ASTHME

Les communautés Amish, connues pour leur style de vie traditionnel et en décalage avec le monde moderne, développeraient moins d'allergies que le reste du monde. Ses membres seraient notamment moins sujets à l'asthme.

C'est ce que révèle une étude américaine et britannique parue dans le *New England Journal of Medicine*. Pour parvenir à ce constat, les chercheurs ont comparé les statistiques nationales avec les résultats de deux enquêtes, menées l'une chez des Amish vivant dans l'Indiana et l'autre chez des Hutterites du Dakota du Sud.

Ces deux communautés traditionnelles se ressemblent sur bien des points, mais leur mode de culture et d'élevage des animaux diffère, et c'est ce qui

semble être à l'origine de cette différence immunitaire. En étudiant la poussière des habitations de ces deux communautés, les scientifiques ont remarqué que la poussière « amish » contenait des microbes issus de vaches laitières, ce qui n'est pas le cas chez les Hutterites. Les enfants amish, élevés au contact permanent de cette poussière, développeraient des anticorps spécifiques qui les renforceraient face à l'asthme. Des tests sanguins menés sur 30 enfants de chaque communauté ont ensuite confirmé cette hypothèse. « Nous espérons que nos découvertes permettront l'identification de substances pertinentes qui ouvriront la voie à de nouvelles stratégies pour prévenir l'asthme et les allergies », ont indiqué les auteurs de cette étude.

### Mal de tête : essayez le romarin !

En cas de migraine ou de céphalée, l'utilisation du romarin (*iklif*) est une bonne alternative aux médicaments antalgiques. Infuser 2 g. de romarin séché, l'équivalent d'une cuillère à café, dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrer et boire la tisane dès l'apparition des maux de tête. Si la douleur persiste, il est possible de prendre jusqu'à 3 tasses de tisane de romarin par jour.

### Des pansements à base de coquille d'œuf

Des chercheurs anglais sont parvenus à créer des pansements cicatrisants et antiseptiques à base de coquilles d'œuf. 10 mètres carrés de pansement : voilà ce que l'on pourrait produire comme surface de pansement avec seulement une douzaine de coquilles d'œufs ! Ce sont des chercheurs anglais de l'industrie royale de Bradford (Yorkshire, nord de l'Angleterre) qui ont eu cette idée incroyable, d'utiliser des membranes d'œufs pour servir de pansement.

Les membranes d'œufs ont en effet des caractéristiques très intéressantes : elles isolent l'œuf, et plus tard l'embryon si l'œuf est fécondé, du monde extérieur, tout en laissant l'air circuler, car la membrane est micro-poreuse ! C'est cette qualité, associée à son aseptie parfaite, et ses vertus antiseptiques grâce au zinc qu'elle contient, qui a intéressé les chercheurs.

En fait, les pharmaciens de Bradford ont utilisé une technique connue depuis la nuit des temps chez les Chinois, qui utilisaient déjà des membranes d'œuf pour couvrir les plaies, et accélérer la cicatrisation. Un laboratoire norvégien est désormais sur les rangs pour produire en quantité ces pansements naturels, qui pourraient être commercialisés en Europe dès 2018. Les membranes seraient récupérées auprès des industriels de l'agro-alimentaire produisant des gâteaux ou de la mayonnaise.

### Une plante africaine pourrait stopper la sclérose en plaques

Une équipe internationale a découvert qu'une molécule provenant d'une plante médicinale africaine permettrait de bloquer la progression de la sclérose en plaques, une maladie touchant environ 2,5 millions de personnes dans le monde. Selon le D<sup>r</sup> Christian Gruber de l'Université de Queensland en Australie qui a participé à cette étude, cette percée médicale pourrait être une avancée dans la prévention et le traitement de la sclérose en plaques ainsi que d'autres maladies auto-immunes. Cette nouvelle molécule, appelée T20K, a été extraite de la plante médicinale *oldenlandia affinis*. Cette plante est notamment utilisée dans la médecine traditionnelle africaine, par exemple en tisane au moment de l'accouchement pour favoriser le travail. Ce médicament s'est montré efficace sur un modèle animal (souris) et une demande de brevet a été déposée dans plusieurs pays.

Des essais cliniques de phase 1 pourraient commencer dès 2018, a affirmé le D<sup>r</sup> Gruber dans un communiqué de l'université australienne, une institution réputée au niveau international.

## DÉCOUVREZ...

Actives dans le cancer du sein, certaines chimiothérapies anticancéreuses sont synthétisées à partir du végétal : l'if du Pacifique, *taxus brevifolia*.

La toxicité des feuilles et des graines de l'if du Pacifique est connue depuis toujours, celles-ci étant traditionnellement utilisées par la population autochtone comme poison de flèches.

Les propriétés anticancéreuses de l'écorce d'if ont été découvertes en 1960 avec la mise en évidence d'un diterpène, le taxol. Des difficultés d'approvisionnement furent rapidement observées : l'if étant un arbre à croissance lente, le rendement se révéla minime : 12000 arbres étant abattus pour leur écorce, permettant l'obtention de 2kg de taxol. De plus, un problème écologique se présentait : un hibou tacheté ne vivait que dans cet if et se trouvait de la sorte menacé. Les chimistes découvrirent le moyen de faire une hémisynthèse de la molécule à partir de la feuille, matière première renouvelable et ne mettant pas en danger ni l'arbre, ni le hibou.