

Nous Deux

HEBDO N° 3552
DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2015

L'HEBDOMADAIRE QUI PORTE BONHEUR

SAGA  Femmes de plume



Françoise Sagan
La vie à toute allure

MIEUX VIVRE

Jambes lourdes

Les solutions qui marchent

Santé
L'incontinence
n'est plus un tabou!

LEÇON DE  **mode**
Comment porter la tunique



On en parle
Le drame des attaques de requins



Véronique Jannot
Les animaux font partie de sa vie



CUISINE

Les pizzas de l'été

Essayez nos recettes faciles





MÉDECINE douce

Des pépins qui font du bien

Les fruits et légumes renferment d'excellents nutriments, notamment dans leurs pépins. Ne nous privons pas de leurs vertus. Par Aurélia Dubuc

Manger des fruits et légumes avec la peau pour profiter de leurs vitamines et de leurs oligoéléments, c'est très simple après les avoir brossés et rincés soigneusement. Bénéficier de toutes les propriétés de leurs pépins est en revanche plus compliqué. Car ingérés tels quels, ils irritent facilement les intestins sensibles. Ils sont par ailleurs souvent désagréables au palais. Heureusement, la plupart sont disponibles en parapharmacie et dans les magasins d'alimentation bio sous forme de gouttes, d'huile ou de gélules.

RAISIN ils protègent notre cœur

A condition qu'elle soit pressée naturellement, l'huile de pépins de raisin se distingue ainsi par sa teneur très élevée en acide linoléique, aux propriétés anticholestérol reconnues. Voilà pourquoi on la recommande aux gastro-nomes qui cherchent à protéger leur système cardiovasculaire. La

bonne dose ? Deux à quatre cuillérées par jour, tant pour faire cuire les aliments que pour la préparation des vinaigrettes. Egalement disponible au rayon cosmétique, c'est une huile non grasse qui pénètre rapidement. Elle peut être utilisée pour repulper les visages fatigués et réparer les pointes des cheveux abîmés. Vous pouvez bien sûr profiter de ses vertus en faisant aussi des cures de compléments alimentaires.

GRENADE ils bichonnent les peaux sensibles

Autre grand classique du monde des pépins, ceux de grenade sont réputés riches en antioxydants et en acides gras essentiels. Très nourrissante, l'huile qui en est extraite redonne confort et élasticité aux épidermes fortement déshydratés ou irrités par les agressions extérieures. Elle aide également à lutter contre le vieillissement en comblant les petites



Les graines de grenade, appréciées en cuisine, sont aussi un trésor pour les soins de la peau.

ridules du visage. Elle entre d'ailleurs dans la composition de nombreux produits de beauté de marques naturelles, comme Weleda, Lavera ou Floressance.

PAMPLEMOUSSE ils stimulent le système immunitaire

Le pouvoir antimicrobien des pépins de pamplemousse fut découvert par hasard aux Etats-Unis dans les années 1980. Il s'explique par une forte concentration en vitamine C et en antioxydants. Pour se protéger des infections ORL ou digestives, il est donc conseillé de faire chaque année une cure de trois semaines à

l'automne. Ou d'en prendre dès les premiers symptômes. L'extrait de pépins de pamplemousse permet aussi de lutter contre les infections urinaires et les gingivites récidivantes. Il soulage les aphtes également. Pour cela, gargarisez-vous trois fois par jour avec un verre d'eau dans lequel vous aurez dilué dix gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.

COURGE ils soulagent les problèmes de prostate

Eh oui, il n'y en a pas que pour les dames. A partir de la cinquantaine, les messieurs peuvent aussi profiter des bienfaits des pépins de courge. Leur prostate ayant parfois une fâcheuse tendance à augmenter de volume, elle comprime l'urètre et favorise les envies pressantes d'uriner. Rien de grave en soi. Mais la vessie se vide moins bien, ce qui favorise les infections urinaires. Or, diverses études mettent en avant l'intérêt de l'acide linoléique, de l'acide oléique et des phytostérols contenus dans l'huile de pépins de courge pour lutter contre l'hypertrophie et l'inflammation des tissus de l'organe en question. Des cures régulières de compléments alimentaires semblent donc être une excellente solution pour réduire les troubles.

TROIS PRODUITS À ESSAYER

Pour lutter contre les infections

Pris préventivement, ou dès les premiers symptômes, ces comprimés agissent naturellement contre les infections ORL, urinaires et digestives.

- Extrait de pépins de pamplemousse

(100 comprimés), **CitroBiotic**, 17,90 €. En parapharmacie et en magasin bio.



Pour les peaux et cheveux abîmés

En application légère au quotidien ou sous forme de masque, cette huile végétale n'a pas sa pareille pour réparer en profondeur l'épiderme et la fibre capillaire.

- Huile de pépins de raisin (250 ml), **Aroma-Zone**, 8,50 €. Sur Aroma-zone.com



Pour le confort urinaire au masculin

Ces gélules contiennent la juste dose de principes actifs et limitent les envies fréquentes d'uriner qui se multiplient avec l'âge.

- Huile de pépins de courge (60 capsules), **Fleurance Nature**, 9,80 €. En pharmacie et parapharmacie.

