

# **La banane, un remède naturel**

La banane peut être utilisé comme un remède, car elle contient des vitamines C, B6, B9, du potassium, du magnésium, du manganèse et du cuivre. voici quelques exemples:

## **Lutte contre les brûlures d'estomac :**

La banane est l'un des fruits les plus riche en fibres et aide pour avoir une bonne digestion.

Mais également apaise et soulage les maux et réduit la brûlure d'estomac avec l'antiacide qui se trouve dans ce fruit.

Alors, lorsque vous sentirez une gêne au niveau de votre estomac, n'hésitez pas de prendre une banane.

## **Contre la constipation :**

Une gêne que l'on rencontre presque tous les jours et à tous âges, la carence en fibre peut causer des troubles digestifs.

La diarrhée ou la constipation peut être bien contrôler par la banane qui est riche en fibres.

## **Réduit le stress :**

Vous êtes fatigués après une dure journée de travail ? Pour relever vos stress ou améliorer votre humeur, déguster une banane.

Elle renferme du potassium et du magnésium, des éléments qui jouent un rôle important dans l'équilibre émotionnel et psychique.

Mais aussi, elle renferme du tryptophane, connu comme un antidépresseur naturel très efficace.

La banane a un effet relaxant et apaisant.

## **Régule la température corporelle :**

L'une des spécialités de ce fruit, c'est de diminuer la température du corps pendant un temps chaud : un fruit rafraîchissant lors d'une fièvre.

Elle est également recommandée aux femmes enceintes et pendant la période de ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur.

## **Réduit les risques des crises cardiaques :**

La banane est riche en potassium, très bon pour le fonctionnement du corps et qui aide à prévenir l'hypertension artérielle.

Après plusieurs recherches, l'hypertension est parmi les facteurs de risques principaux des crises cardiaques.

Donc, le potassium renfermé dans une banane agit sur l'hypertension et prévient les crises cardiaques et les AVC.

Alors, n'hésitez plus et manger la banane pour régler vos problèmes du quotidien.

---

# **LES BIENFAITS DU CURRY**

## **1. Réduction de l'inflammation**

Le curcuma, ingrédient majeur de la poudre de curry, a joué un rôle important dans la médecine ayurvédique indienne pendant des siècles, en tant que traitement des conditions inflammatoires. Un résumé publié dans « Alternative Medicine Review : A Journal of Clinical Therapeutic » en septembre 2009, a noté des essais cliniques qui indiquent que la curcumine peut avoir un potentiel comme agent thérapeutique

dans des maladies telles que les maladies inflammatoires de l'intestin, la pancréatite, l'arthrite et certains types de cancer.

## **2. Prévention et traitement du cancer**

Effectivement, le curcuma est l'une des plantes médicinales les plus largement étudiées dans la recherche sur le cancer. L'épice est sans danger pour l'humain et est recommandée comme traitement anti cancéreux, et pour prévenir les récidives du cancer, selon les informations sur l'oncologie intégrative de l'Université de Washington. Le potentiel anticancéreux de la curcumine vient de sa capacité à ralentir la propagation d'une grande variété de cellules tumorales.

## **3. Protection contre la maladie d'Alzheimer**

la curcumine est un agent prometteur dans la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. C'est un fait curieux que l'Inde a une faible incidence de cette maladie qui peut en partie être liée à la forte consommation de curry contenant de la curcumine.

## **4. Stimulation de la digestion**

La poudre de curry traditionnelle est remplie d'épices qui aident votre système digestif. Le poivre noir, par exemple, favorise la sécrétion d'acide gastrique et réduit les gaz intestinaux. Les feuilles de laurier supportent la bonne digestion. La cannelle est un antidote contre la diarrhée, les vomissements et les maux d'estomac. Les clous de girofle traitent en même temps la diarrhée et l'indigestion. La coriandre et le cumin aident à soulager les maux d'estomac et apaisent les troubles digestifs.

## **5. Contrôle de la glycémie**

Selon « Colorado State University », le curcuma peut réduire votre risque de diabète. La revue « Food and Chemical

Toxicology » a révélé que le composé actif du curcuma, la curcumine, empêchait les pics de sucre dans le sang et améliorait la sensibilité à l'insuline. Cela explique les bienfaits du curry pour abaisser la glycémie.

## **6. Santé cardiovasculaire**

Les maladies cardiaques sont malheureusement devenues courantes. La poudre de curry contient deux ingrédients tels que le basilic doux et la cardamome qui agissent comme vasodilatateurs. Ils affectent les protéines abaissant la tension dans les vaisseaux sanguins. Cela entraîne une baisse de la pression artérielle qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

## **7. Perte osseuse**

Une étude a été réalisée sur la poudre de curry et sa teneur en curcuma en termes de santé osseuse et d'ostéoporose. Malgré que les tests sur l'homme en soient à leurs débuts, les tests sur les animaux ont montré que le curcuma aide à augmenter la vitesse de repousse, de réparation et de connectivité osseuse, en réduisant de 50% les signes de perte osseuse. Le curry est puissant de même, pour ajouter des vitamines et des minéraux essentiels à la nourriture.

## **8. Combattre les infections bactériennes**

La poudre de curry contient de la coriandre qui aide à lutter contre les infections bactériennes dans l'estomac et les intestins. Un apport en curry renforce le système immunitaire pour se défendre contre les agents bactériens.

## **9. Ralentissement du processus de vieillissement**

Les bienfaits du curry incluent aussi la prévention des dommages oxydatifs du corps à l'intérieur comme à l'extérieur. L'épice jaune contient du curcuma et de la vitamine C qui

contribuent à ralentir le processus de vieillissement et l'apparition de rides.

## Précautions

Comme la poudre de curry est un anticoagulant, les personnes prenant des anticoagulants doivent consulter leur médecin pour éviter les risques de saignement excessif.

Les personnes ayant des conditions de vésicule biliaire préexistantes peuvent ressentir une irritation de la vésicule biliaire suite à la consommation de curry.

La poudre de curry peut provoquer des effets secondaires si elle est utilisée en quantités excessives, telles que des brûlures d'estomac, des vertiges, une transpiration excessive, une sensation de brûlure dans les pieds et dans l'anus.

---

# GÂTEAU AU YAOURT ET MAÏZENA

## Ingédients :

125 g de sucre,  
75 g de maïzena  
3 œufs,  
1 zeste de citron râpé,  
1 sachet de sucre vanille,  
1 c.s. de sucre glace

## Préparation :

1. Dans un récipient, battre les œufs avec le sucre à l'aide d'une fourchette.
2. Arriver à une consistance mousseuse, introduire le yaourt

et bien fusionner.

3. Verser la maïzena et remuer jusqu'à obtenir un mélange bien fluide et lisse.

4. Parfumer le mélange avec le râpé de zeste de citron et la vanille selon la préférence.

5. Déverser le mélange dans un moule rond recouvert de papier sulfurisé.

6. Cuire au four préchauffé à 180°C durant 45 mn puis le sortir lorsque la surface atteint une dorure parfaite.

7. Saupoudrer de sucre glace

---

## **LES ALIMENTS QUE L'ON PEUT OU PAS CONSOMMER APRÈS LA DDM OU DLC**

### **1. APPRENDRE À DISTINGUER DDM ET DLC**

« À consommer de préférence avant le... », « à consommer jusqu'à » – vous connaissez sans doute ces indices. Mais faites-vous la différence entre les deux ?

#### **. Le DDM**

Le premier se réfère à la DDM ou date de durabilité minimum.

Celle-ci concerne notamment les aliments que l'on peut consommer en dehors de la date limite indiquée, sans risque pour la santé. Néanmoins, au prix de qualités nutritionnelles et gustatives souvent réduites. Avant de consommer un tel aliment, assurez-vous premièrement que son emballage est intact et qu'il a été assez bien conservé avant l'utilisation. Par la suite, faites attention à sa condition ! Si ni l'aspect visuel, ni l'odeur ne laissent naître de soupçon, vous pouvez vous y attaquer.

## **. La DLC**

Par contre, la DLC ou date limite de consommation suggère une date, après laquelle un aliment ne serait plus bon à consommer. C'est-à-dire qu'il y a un danger pour la santé, lorsque le produit est consommé après la date de péremption. Votre sécurité n'est donc pas garantie, d'où la recommandation de vous débarrasser du produit.

## **2. CES ALIMENTS QUI NE PÉRISSENT JAMAIS**

### **. Le miel**

Véritable ambroisie, souvent utilisée comme substitut du sucre, le miel est reconnu pour ces multiples bienfaits pour la santé humaine. Remède anti-bactérien assez fort, il a d'ailleurs été utilisé pour soigner des plaies dans certaines cultures anciennes. Ce n'est pas rare pour les archéologues de découvrir des miels millénaires qui sont toujours aussi bons à consommer. Le plus ancien compte 3000 ans et a été découvert dans le tombeau du roi Tut. Selon les spécialistes, le secret se cache derrière sa durabilité, le taux d'humidité bas et caractère acide du miel. Ces qualités le rendent pratiquement invincible, à moins de le stocker correctement.

### **. Le vinaigre**

Voilà un autre aliment d'une nature acide qui est pratiquement consommable à l'infini. Il s'agit surtout du vinaigre de cidre

de pomme qui à côté de ses emplois culinaires, est encore doté de multiples propriétés pratique et médicinales. Le vinaigre blanc, balsamique, de framboise, de riz et de vin rouge sont également nommés impérissables par les spécialistes.

## **. Le sel**

Le chlorure de sodium pur existe depuis plusieurs milliards d'années. Personne ne s'étonnerait alors pas devant le fait que celui-ci dure éternellement. Ayant un rôle non négligeable dans la conservation d'aliments, le sel protège les aliments de moisissures et de bactéries. Ceci est possible grâce à l'osmose qui se produit lorsque le sel déshydrate la nourriture. Le même environnement sec est une condition nécessaire pour que le sel se conserve sans problème durant plusieurs années.

## **. Le sucre**

Pareil au sel, le sucre peut également durer infiniment à moins qu'il soit conservé à l'abri de l'humidité et de sources de chaleur. Et là, on ne parle pas uniquement du sucre pur. Le sucre blanc granulé, les morceaux de sucre blanc, le sucre brut, la cassonade, le sucre en poudre, le substitut du sucre, ont tous une date de péremption pratiquement illimitée. Cependant, ne vous attendez pas aux mêmes qualités gustatives après un certain temps.

## **. Les légumineuses séchées**

Riches en fibres, antioxydants, vitamines et protéines, les haricots sont un autre super aliment que vous pouvez en plus garder pendant longtemps dans le placard. À deux restrictions seulement ! En ce qui concerne la conservation premièrement – gardez vos haricots dans un endroit sec, à température ambiante, dans un emballage scellé et hermétique. Et deuxièmement, leurs bienfaits seraient nettement réduits. Enfin un fait intéressant ! Une expérience menée par

l'Université de Brigham Young en 2005, a proposé à un groupe de 58 personnes de manger des haricots pinto périmés de 32 ans. 80% des dégustateurs se sont déclarés enclins à manger même les haricots les plus vieux au quotidien, si une urgence se présente.

## **. Le sirop d'érable**

Un sirop d'érable non ouvert peut demeurer pour une durée de temps indéfinie dans le placard. Une fois ouvert cependant, il se doit d'être conservé dans conditions favorables. Il suffit de le verser dans un contenant hermétique et par la suite, de le renfermer dans le frigo. Ainsi stocké, le sirop d'érable pourrait durer plusieurs années dans le frigo.

## **. La sauce de soja**

La sauce de soja contient une quantité non négligeable de sel. Comme ne l'avons déjà mentionné, celui-ci possède des propriétés conservatrices. Si donc votre sauce est bien salée et à condition qu'il soit conservé dans un placard sombre, vous pouvez pratiquement l'utiliser à perpétuité.

## **. L'extrait de vanille pure**

Le pur extrait de vanille contient une quantité non négligeable d'alcool (40% environ) et comme vous le savez sans doute, ce dernier a ses propriétés conservatrices. Une bouteille d'extrait de vanille pure a alors une durée de vie presque illimitée. Si l'extrait n'est pas pur néanmoins, il serait sans doute moins durable.

## **. Le riz blanc**

Attention là, car on parle du riz cru non cuit et seulement du riz blanc en plus. Ceci ne concerne pas le riz complet, pour autant ! Renfermant de plus grosses quantités d'huiles, cette variété serait beaucoup moins durable. Veillez seulement à la conserver dans un contenant hermétique.

### **3. AUTRES ALIMENTS QUE L'ON PEUT CONSOMMER EN DEHORS DE LA DDM**

#### **. Le chocolat périmé**

Vous pourriez consommer le chocolat jusqu'à 2 ans après DDM. Plusieurs personnes craignent la pellicule blanche qui apparaît parfois à la surface, mais il ne faut surtout pas en avoir peur. Celle-ci est due à l'oxydation ou pour ainsi dire, au contact du chocolat avec l'air. Ce qui se passe, c'est pratiquement que la matière grasse fond et monte à la surface. Donc, non, ce n'est pas du moisi, vous pouvez consommer et profiter des bienfaits du chocolat.

#### **. Les pâtes sèches périmées**

Conservées dans un endroit frais et sec, les pâtes (à condition qu'elles soient sèches) pourraient durer jusqu'à deux, trois ans. Assurez-vous seulement qu'il n'y a pas d'odeur de rance, avant de consommer.

#### **. Les céréales périmés**

Si vous avez profité d'une promo pour vous en approvisionner ou que vous n'avez pas l'habitude de consommer les céréales fréquemment, pas de panique ! Vous pouvez les consommer jusqu'à 6 mois avant la date limite, tant que vous pouvez gérer la saveur de rassis.

#### **. Les fromages à pâte dure périmés**

Selon Food Network, vous pouvez consommer les fromages à pâte dure sans problème, même après la date de péremption. En fait, on peut consommer des fromages tels que le cheddar et le parmesan, même après avoir repéré des traces de moisi. Assurez-vous seulement de couper la partie atteinte, le reste est bien mangeable jusqu'à un mois suivant la date de péremption.

## **. Les boîtes de conserve périmées**

Selon les spécialistes, la nourriture qui vient en boîte de conserve conserve ses nutriments et sa sécurité pendant des décennies. Ce qui n'est pas le cas du goût, néanmoins ! Sachez que quand-même, il est déconseillé de consommer une conserve au-delà de 4 ans après la date de péremption.

## **. Les œufs périmés**

Surpris de les trouver dans cette liste ? Et pourtant, ils y trouvent leur place. La science de la nourriture nous dit que les œufs se conservent jusqu'à 3 à 5 semaines après l'achat. Faites un simple expérience pour savoir si l'œuf est encore bon. Il suffit d'introduire celui-ci à l'intérieur d'un récipient rempli d'eau et de voir comment il va réagir. S'il plonge, c'est un signe que l'œuf est tout juste bon à manger. S'il flotte en dessus, il vaut mieux s'en débarrasser.

## **. Le lait et le yaourt périmés**

Le lait pourrait aussi durer plus longtemps, lorsque vous lui réservez l'endroit le plus froid dans le frigo. Les produits UHT pasteurisés surtout, rallongent leur vie de 50% lorsque situés dans un endroit à température très basse. Quant au yaourt, il s'agit là pour une nouvelle fois, d'un produit n'est pas encore ouvert. Ainsi, le yaourt peut se consommer jusqu'à une semaine après la date de péremption.

## **. Le beurre périmé**

D'habitude, si le beurre ne présente pas de signe de péremption, (jaunissement, mauvaise odeur) vous pourriez bien les consommer même avant la date limite. Sachez également qu'au cas où la date de péremption approche et que vous avez encore une belle quantité de beurre, vous pourriez le congeler et utiliser à vos préparations futures.

## **. La farine périmee**

À condition d'être conservée dans des conditions favorables (contenant hermétique), la farine pourrait de même allonger sa vie de quelques années. Notez là également pourtant, qu'il est possible qu'il y a une probabilité que la farine perd ses propriétés culinaires après un certain temps.

---

## **Daikiri**

### **Ingrédients:**

- 4 cl de rhum cubain (havana club, bacardi)
- 2 cl de jus de citrons verts
- 1 cl de sirop de sucre de canne

### **Préparation:**

- Frapper les ingrédients au shaker avec des glaçons et passer dans le verre.
  - Servir dans un verre de type « verre à martini ».
  - Décorer d'une tranche de citron vert sur le bord du verre et d'un morceau de citron vert dans le verre.
- 

## **Daikiri à la fraise**

### **Ingrédients pour un verre:**

**Préparation: 5 minutes**

## **Ingédients:**

- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 mesures de rhum blanc
- 6 fraises
- glace pilée
- 2 fraises
- quelques feuilles de menthe

## **Préparation:**

1. Mixez le jus des citrons, les fraises, le sucre, le rhum et la glace en une mousse légère.
2. Versez-la dans un grand verre préalablement rafraîchi.
3. Posez sur le bord une pique en bois agrémentée de groseilles, fraises, framboises et menthe.

Servez avec une paille

---

# **Agrumes express**

## **Ingédients:**

6 cl de rhum brun

2 cl de jus de citrons

2 cl de jus d'oranges

1 cl de sirop de grenadine

## **Préparation:**

1. Réalisez la recette le cocktail au shaker.
2. Frapper les ingrédients au shaker avec de la glace.  
Versez en filtrant dans un verre contenant quelques

glaçons.

3. Servir dans un verre de type « tumbler ».
  4. Décorer avec une tranche d'orange et une cerise.
- 

# MADELEINE ESPAGNOL AU CITRON

## Ingédients

4 œufs

200 g de Sucre brut de canne

250 g de Farine de blé

2 c à c de Levure chimique

200 g d'huile

4 c à s de zeste et de jus d'un citron

un peu de sucre en poudre pour le dessus.

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Rajoutez la farine et 2 cuillères à café de levure chimique.
5. Rincez le citron, puis râpez- le pour avoir son zeste.
6. Ajoutez ensuite l'huile, puis le jus de citron et le zeste.
7. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
8. Mettre des caissettes en papier dans des moules à

muffin.

9. Les remplir avec une cuillère à soupe ou une poche à douille.
  10. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
  11. Parsemer le dessus de sucre.
  12. Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.
  13. Cuire enfin 5 minutes à 180°C.
  14. Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron et les servir
- 

## LES BIENFAITS DE LA SIESTE

On assimile souvent la sieste à la paresse.

Et pourtant la sieste si elle est recommandée pour les enfants l'est aussi pour les adultes car elle est bénéfique pour notre santé.

### La sieste bonne pour la santé:

Il faut dire que **faire la sieste**, c'est excellent pour la santé. Pour combattre **l'état de somnolence** qui intervient généralement entre 13h et 15h, puis entre 2h et 4h du matin, se reposer, c'est la meilleure des idées.

Tout d'abord parce que la sieste permet de se relaxer et éviter ensuite les coups de mou au cours de la journée, mais aussi parce qu'une fois reposée, vous êtes de meilleure humeur et aussi bien plus concentrée. En effet, la sieste (et le sommeil en général) permettent de restructurer les neurones et donc d'améliorer la mémoire.

Autre info et non des moindres : faire la sieste réduirait les risques de développer des **maladies cardiaques**.

En effet, dans une étude de l'université de Lausanne, publiée

dans la revue Heart en 2019, on constate que le risque de développer des problèmes de cœur est « significativement plus faible » chez les personnes adeptes de la sieste.

Pourquoi ? Parce qu'elle permettrait d'évacuer le stress accumulé, souvent responsable des **pathologies cardiovasculaires**.

## Quelle est la durée idéale d'une sieste réparatrice ?

Pour profiter des **bienfaits de la sieste**, il est recommandé de ne pas dormir plus de 20 minutes. C'est le temps nécessaire pour se relaxer, aider les muscles à récupérer, favoriser la restructuration des neurones.

L'idéal ? Dormir en tout début d'après-midi, juste après le déjeuner, même si le repas a été léger.

En revanche, il ne faut surtout pas dépasser 1h de sieste quotidienne. En effet, au-delà des 20 minutes raisonnables, votre corps aura du mal à sortir de son état de somnolence et vous serez sujette à ce qu'on appelle l'**interie du sommeil** (la difficulté à se réveiller).

## Les bienfaits de la sieste au travail

Bien que la sieste soit un sujet tabou dans la plupart des entreprises françaises, plusieurs spécialistes s'accordent à dire qu'elles ne peuvent être que bénéfiques tant pour le salarié que pour l'entreprise dès lors qu'elles sont de durée raisonnable.

En effet, une sieste de 20 min prise 6 h après le réveil pourrait améliorer la productivité d'un salarié d'environ

40% ! S'accorder ces 20 minutes permettrait aux 80% des actifs ressentant la fatigue de temps à autre au travail de se réinvestir pleinement au travail après le repos.

De plus, faire des siestes serait bénéfique pour la mémoire, le bien-être et les défenses immunitaires.

Cela permettrait ainsi d'avoir moins de chance de tomber malade et aussi d'éviter les burn-out, ce qui présente un intérêt majeur pour l'entreprise.

Cela pourrait notamment aider les employeurs à respecter l'obligation de l'article L4121-1 du Code du Travail en mettant en place un moment « sieste » qui aura pour bénéfice d'améliorer la santé (et donc la sécurité !) des salariés.

---

## LES BIENFAITS DU ZINC

### Quel est le rôle du zinc ?

Le **zinc** est un oligo-élément qui a un rôle primordial pour la peau. En effet, le zinc agit sur certains problèmes cutanés, comme l'acné, et entretient la jeunesse cellulaire.

Il a aussi un rôle dans la synthèse des protéines. Le zinc favorise le processus de cicatrisation des plaies; Il agit en tant qu'antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des cheveux et des ongles.

Il a également d'autres fonctions organiques sur le système nerveux, la prostate, le système immunitaire et le processus de cicatrisation. Il a aussi un rôle dans la régulation du taux d'insuline dans le sang.

## **Quels sont les bons apports en zinc ?**

Un adulte de constitution normale a besoin de 12 mg (femmes) à 15 mg (hommes) de **zinc** par jour. Certaines personnes ont cependant des besoins en zinc plus importants, notamment en cas d'acné ou de pratique sportive intensive où le dosage recommandé est augmenté à 40 mg par jour, et les femmes enceintes et allaitantes, qui doivent consommer 19 mg de zinc par jour.

## **Quels sont les effets du zinc sur la santé ?**

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l'insuline. Le zinc est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

## **Quels sont les risques d'une carence en zinc ?**

Il n'est pas rare de souffrir d'une carence en zinc, surtout quand on suit un régime végétarien, car le zinc d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme. En cas de carence en zinc, on peut relever les signes suivants :

- une grande fatigue ;
- des troubles sensoriels (odorat, goût, vue) ;
- une perte d'appétit et de poids ;
- un retard de croissance et des difficultés d'apprentissage ;
- de l'impuissance ;
- des problèmes de peau (sécheresse, boutons...).

# Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

- les crustacés, surtout les huîtres ;
- la viande rouge, surtout le foie ;
- les céréales complètes ;
- le jaune d'œuf ;
- les légumes, surtout le soja, les pommes de terre et les haricots verts.