

# LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est certainement le mets santé par excellence. Car elle contient des fibres, des vitamines et autres minéraux indispensables à notre organisme.

Que cache la pomme ?

Derrière la peau verte, jaune ou rouge se cache un concentré de bienfaits. Le principal bénéfice, c'est bien sur sa teneur en fibres. La pomme en contient en effet plus de 2,5 g pour 100 g. Soit pratiquement cinq grammes de fibres à chaque pomme que vous croquez. De quoi faciliter le transit en limitant les fringales ! Cette richesse en fibre limiterait même l'absorption du cholestérol et des lipides dans l'intestin.

La pomme contient également de nombreuses vitamines, à commencer par la vitamine C. On en trouve en moyenne 5 mg pour 100 g dans les pommes, mais certaines variétés en contiennent jusqu'à 5 fois plus (Boskoop ou reinette notamment). Mais attention, la majeure partie de la vitamine C se concentre dans la peau. Alors mieux vaut les laver que de les éplucher pour conserver les vertus. Autres vitamines présentes : celles du groupe B, indispensables au système nerveux et aux muscles.

Enfin, la pomme ne risque pas de vous faire grossir : avec 40 à 50 Kcal aux 100 g, vous pouvez croquer, ce n'est pas un péché...

Fini les pépins de santé

Les Anglo-saxons ont un dicton bien connu : **une pomme par jour éloigne le médecin**. Et ils n'ont pas tort. En effet, une consommation régulière de ce fruit semble être la garantie de conserver la santé. Cela est certainement dû à l'action des fibres et des antioxydants contenus dans les pommes, **qui limitent les risques cardiovasculaires et diminuent les risques de cancer**. Certes, cet effet peut être obtenu en

consommant de nombreux fruits.

Mais les scientifiques ont également montré des actions spécifiques des pommes sur la santé. Ainsi, ils ont montré une action spécifique, liée aux flavonoïdes de la pomme, contre **le cancer de la prostate, du colon et des poumons**. Ce fruit permettrait également de diminuer les risques de Bronchite du fumeur (BCPO). Enfin, les pommes permettraient d'aider à la perte de poids...

---

## LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

### COMPOSITION

Ce qui rend le fruit du baobab aussi unique, c'est sa composition. Elle est l'une des plus riches en vitamine C du monde. Sa pulpe contient 300 mg de vitamine C pour 100 grammes, ce qui représente une teneur sept fois plus élevée que dans l'orange. Un score exceptionnel ! D'autre part, quelques autres nutriments sont aussi présents dans la poudre de baobab, comme des vitamines (A, PP, B1 et B6) ainsi que des sels minéraux et oligo-éléments essentiels : potassium, phosphore, zinc et fer.

Par ailleurs, il faut aussi souligner la teneur en fibres alimentaires de ce fruit, qui est tout aussi impressionnante. Enfin, ce dernier contient aussi des protéines (dont plusieurs acides aminés essentiels), des flavonoïdes, des polyphénols et des acides phénoliques. Ces principes actifs sont responsables des propriétés et bienfaits de la poudre de baobab.

## **ANTI-INFLAMMATOIRE**

Les inflammations causent des désagréments parfois très lourds comme des douleurs, des raideurs ou des enflures. Pour lutter contre leurs effets, on peut avoir recours à des solutions naturellement anti-inflammatoires, à l'image de la poudre de baobab. Ce produit contribue à soulager les symptômes en lien avec les inflammations et les maladies inflammatoires (arthrite, arthrose). Cet anti-inflammatoire naturel agit sur les enflures, les raideurs et les douleurs en les diminuant significativement. Les personnes qui en souffrent régulièrement peuvent trouver ici une solution durable, efficace et naturelle pour améliorer leur qualité de vie. La poudre de baobab peut d'ailleurs associer ses pouvoirs à d'autres aliments et compléments anti-inflammatoires naturels.

## **ANTIOXYDANT**

Comme nous l'avons rapidement évoqué, la poudre de baobab contient des vitamines et des molécules antioxydantes. Il s'agit notamment des polyphénols et des flavonoïdes. Ces éléments chimiques naturellement présents dans les plantes aident à prévenir et à lutter contre les dommages provoqués par l'excès de radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres ayant pour effet d'accélérer le vieillissement cellulaire et de favoriser le développement de certaines maladies (pathologies cardiovasculaires, cancers).

D'autre part, la poudre de baobab est une source de vitamine C importante. Cette vitamine est naturellement antioxydante. Elle vient donc renforcer l'effet des flavonoïdes et des polyphénols sur les cellules et leur vieillissement accentué . Ces pouvoirs antioxydants ont d'autres bienfaits : ils préservent les cellules cutanées, hydratent l'épiderme... En somme, la poudre de baobab assouplit et apaise les peaux sèches ou abîmées. D'autant que cette même poudre propose aussi des vertus cicatrisantes !

## **LE PLEIN DE VITAMINES**

Le fruit du baobab est très prisé en Afrique, où les populations l'utilisent pour rester en forme et combler leurs besoins nutritionnels. Justement, la poudre qu'il sert à fabriquer propose les mêmes vertus tonifiantes et énergisantes. On peut utiliser la poudre de baobab en cures régulières pour lutter contre la fatigue chronique ou passagère. Elle est aussi d'un grand soutien pour les personnes en convalescence, après un accident ou une blessure. Il en est de même lors d'une baisse de forme ou pour retrouver de l'énergie après une maladie comme une affection hivernale ou une infection.

Il faut souligner le fait que la poudre de baobab contribue à augmenter les défenses naturelles du corps, en raison de sa teneur en antioxydants et principes actifs. Sa consommation régulière permet de stimuler le système immunitaire, de favoriser la récupération après un effort physique ou tout simplement, de retrouver la forme si celle-ci tend à manquer. Enfin, nous allons conclure ce point en disant que la poudre de baobab favorise le transport des nutriments dans le sang (elle est riche en fer) et la cicatrisation des plaies.

## **RICHE EN OLIGO- ELEMENTS**

Dans les divers pays d'Afrique, la malnutrition et la famine touchent une part importante des populations. Pour lutter contre ces fléaux alimentaires, le baobab est utilisé en guise de base alimentaire. Il est un véritable superaliment, permettant de prévenir et de lutter contre les carences nutritionnelles. Sa composition exceptionnelle sur le point nutritionnel permet aujourd'hui de prévenir et de traiter les carences parmi les populations pauvres et sous-alimentées du continent (4). Il lui arrive d'être associé à la spiruline dans le même but.

Pour rappel, le fruit du baobab contient des protéines, des fibres, du fer (quelques autres sels minéraux et oligo-éléments) ainsi que de la vitamine. Mais ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que sa poudre contient aussi six fois plus de potassium que les bananes, six fois plus d'antioxydants que le cassis, et trois fois plus de calcium que le lait de vache !

## RICHES EN FIBRES

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et participent à quelques autres mécanismes importants du corps humain. Elles sont d'ailleurs nécessaires pour lutter contre l'accumulation de cholestérol sanguin ! Les fibres sont aussi bénéfiques dans la réduction du risque cardiovasculaire . Nous devons chaque jour veiller à les consommer dans des proportions suffisantes. La poudre de baobab en est une source privilégiée. En effet, les fibres sont une composante majeure de la poudre du fruit ! À ce titre, elles réduisent la charge glycémique des repas, apportent une sensation de satiété durable et nous préservent d'un certain nombre de cancers. En particulier de ceux qui affectent les organes qui composent notre système digestif .

## BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT

La poudre de baobab propose des propriétés astringentes. Les fibres alimentaires que l'on trouve dans ce produit sont équitablement réparties : 50 % de fibres insolubles et 50 % de fibres solubles. Un mélange idéal pour permettre au transit de fonctionnement correctement en toutes circonstances. Le fruit du baobab est un excellent remède contre plus types de troubles gastro-intestinaux. Et si cela peut paraître paradoxal, il est efficace à la fois contre la diarrhée et la constipation. Sa teneur exceptionnelle en fibres est à l'origine de ces propriétés digestives hors normes.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de

la poudre du baobab pour lutter contre ces deux troubles intestinaux. Les fibres qu'ils renferment participent à la régulation et la normalisation du transit. Aussi, la consommation de poudre de baobab participe à réduire le risque de déshydratation qui accompagne les cas de diarrhée. En effet, ce fruit est un excellent hydratant !

## AUTRES BIENFAITS

En raison de sa composition nutritionnelle hors du commun, le fruit du baobab continue de faire l'objet de recherches scientifiques et d'essais cliniques. On sait aujourd'hui que les propriétés anti-inflammatoires du baobab (ainsi que ses vertus antioxydantes) participent à la protection du foie, mais aussi à sa régénération. On utilise souvent cet aliment pour réparer les dégâts causés par l'alcool sur cet organe interne.

Riche en calcium et en minéraux essentiels, la poudre de baobab contribue à la santé osseuse et dentaire. Elle s'utilise pour prévenir l'ostéoporose, en raison de sa concentration en calcium, qui est nettement supérieure à celle du lait de vache. Quant au reste de ses composants, ils jouent aussi des rôles intéressants sur la coagulation sanguine, la contraction musculaire et le fonctionnement du système nerveux.

Enfin, dans certains pays, la poudre de baobab s'utilise pour prévenir et lutter contre le paludisme et quelques autres affections et maladies. Les peuples d'Afrique l'ont depuis très longtemps intégré à leur pharmacopée. Le fruit est beaucoup utilisé dans le cadre des médecines traditionnelles locales.

## UTILISATIONS ET POSOLOGIES:

La poudre de baobab s'utilise essentiellement comme complément alimentaire. Particulièrement riche en fibre et en nutriments,

elle doit être utilisée avec parcimonie. N'en abusez pas ! Idéalement, il est recommandé d'en consommer chaque jour entre cinq et quinze grammes par jour, ce qui équivaut à trois cuillères à café maximum. Ajoutez votre poudre de baobab à une boisson (eau, jus de fruits, etc.) ou utilisez-la en gélules ou comprimés à avaler. Sachez que vous pourrez aussi utiliser cette poudre pour vos plats, en raison de son goût légèrement acidulé et sucré. Elle est compatible avec différents plats et boissons comme des barres de céréales, des gâteaux ou des smoothies, par exemple.

Si vous débutez une cure de baobab pour lutter contre la fatigue et retrouver la forme, privilégiez des prises matinales. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits tout au long de la journée, et n'interfère pas avec la qualité de votre sommeil. En parallèle, il faut savoir que la poudre de baobab peut aussi s'utiliser en applications externes. On l'ajoute aux produits (lotions, crèmes, masques, shampoing) pour nourrir la peau et les cheveux en profondeur. Il existe aussi certains compléments naturels qui contiennent entre autre de la poudre de Baobab afin de faire profiter des vitamines et antioxydants de celui ci.

## **Les effets secondaires et contre-indications**

La poudre de baobab ne génère pas d'effets secondaires si elle est utilisée avec raison et parcimonie. Sachez toutefois que cette poudre peut occasionner de légers troubles digestifs, en raison de sa grande concentration en fibres alimentaires. Si vous ressentez ces désagréments, diminuez les doses quotidiennes ou arrêtez la cure. De très rares cas d'allergies ont déjà été signalés.

En ce qui concerne les contre-indications liées à sa consommation, elles concernent surtout les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. Ces personnes peuvent réagir

au potassium présent dans la poudre de baobab. D'autre part, et pour rappel, la poudre contient une part importante de fibres alimentaires : 44 grammes pour 100 grammes de poudre. Il faut éviter d'en consommer trop afin de ne pas souffrir de troubles intestinaux. Il suffit de respecter les doses recommandées, sans les outrepasser !

## Poudre de baobab : l'essentiel

La poudre de baobab est un complément alimentaire comme on en voit peu. Ses bienfaits sont nombreux et surtout : considérables ! Elle agit à la fois sur le confort digestif, la vitalité et les troubles inflammatoires. Le tout, à raison de quelques grammes par jour ! Faites-en une précieuse alliée de votre santé en prenant soin d'en choisir une de très bonne qualité. Idéale dans les boissons comme les smoothies et les jus de fruits, dans les sorbets, sur les salades, les yaourts, dans la pâte à crêpes ou à gâteau. **Prendre trois cuillères à café (soit 5 à 15 grammes) de poudre par jour.**

---

## LES BIENFAITS DE LA SALSEPAREILLE

### Les principales propriétés de la Salsepareille:

#### Des propriétés dépuratives et stimulantes

La Salsepareille est reconnue pour ses puissantes propriétés dépuratives, aidant à éliminer les toxines de l'organisme. Diurétique, elle favorise la production d'urine, contribuant à

l'élimination de l'excès d'eau et des déchets métaboliques. Ces propriétés sont renforcées par son activité antifongique, utile pour réduire certaines infections intestinales grâce aux saponines actives présentes dans la racine. Par ailleurs, son action anti-inflammatoire en fait une alliée précieuse pour soulager les douleur et inflammation articulaires notamment en cas de rhumatismes ou d'arthrite. La Salsepareille est aussi connue pour ses effets stimulants sur le système immunitaire notamment en aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

### **Des propriétés dermatologiques**

La Salsepareille possède des propriétés anti-inflammatoires, antiprurigineuses, antioxydantes et antiseptiques. La zarzaponine, un stéroïde présent dans la plante, est particulièrement efficace pour réduire les lésions cutanées, notamment chez les personnes souffrant de psoriasis. Les extraits de Salsepareille peuvent également apaiser les irritations, les démangeaisons ou la desquamation associées à d'autres affections dermatologiques comme l'eczéma ou l'acné.

### **Les propriétés cosmétiques**

Grâce à ses vertus purifiantes et tonifiantes, la Salsepareille d'Europe est utilisée dans des produits cosmétiques pour améliorer l'apparence et la qualité de la peau. En cure interne, elle peut également favoriser un teint plus lumineux et une peau assainie, grâce à ses propriétés dépuratives et antioxydantes.

**En bref, la Salsepareille est une plante polyvalente aux effets :**

- Dépuratives et détoxifiantes
- Bienfaits sur l'équilibre hormonal
- Stimule la fonction immunitaire
- Antioxydantes : prévient le vieillissement cutané
- Améliore la digestion en favorisant l'absorption des

nutriments

## Les utilisations naturelles de la Salsepareille

1. **En infusion ou décoction** : la racine de Salsepareille peut être utilisée en infusion (30 g de racine par litre d'eau) pour ses propriétés diurétique et dépuratives. Consommez 2 à 3 tasses par jour. Pour les affections cutanées, préférez une décoction : faites bouillir la racine pendant 2 minutes, puis laissez reposer avant utilisation.
2. **En cuisine** : les jeunes pousses de Salsepareille se consomment comme des Asperges sauvages, ajoutant une touche originale à vos plats.
3. **Sous la forme de compléments alimentaires** : la racine de Salsepareille est disponible sous forme d'extrait sec ou aqueux, teinture-mère, gélules ou comprimés. Suivez toujours les recommandations du fabricant pour le dosage.
4. **En cosmétique** : en usage externe, la Salsepareille s'utilise sous forme de lotion tonique (décoction refroidie) ou d'extrait intégré dans des crèmes pour ses propriétés purifiantes et tonifiantes.

## Précautions d'usage

La Salsepareille est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes présentant des troubles rénaux. Il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé avant de l'utiliser, surtout en cas de traitement médicamenteux en cours.

---

# 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 DE LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algue regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre immunité.

## **REDUIT LA FATIGUE**

**La spiruline permet de réduire la fatigue liée à un déficit d'apport ou d'absorption du fer.** Le fer de la spiruline semble être très bien assimilé par l'organisme, d'autant plus que cette dernière en contient en quantité intéressante (1,4 g de fer pour 5 g de spiruline = **10 % des apports journaliers en fer**). En effet, en plus du fer, elle est composée de nutriments permettant d'optimiser son absorption (vitamine C, cuivre, zinc...).

Ainsi, la spiruline permet de soutenir les apports journaliers en fer dans l'optique de réduire la fatigue quotidienne, et particulièrement pendant la grossesse et l'allaitement. Ces futures et jeunes mamans ont des besoins très élevés en fer, un déficit en ce micronutrisntement est donc une des causes de fatigue chez ces dernières.

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

- Commencer à 1 g de spiruline par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer la spiruline de préférence avec des aliments riches en vitamine C pour optimiser l'absorption du fer : fruits, smoothies, jus de fruits.
- Associer la spiruline avec de la poudre d'acérola dans des préparations (salades, soupes, smoothies, laitages...) car cette dernière est riche en vitamine C.

## **contre le stress oxydatif**

Le bienfait principal de la spiruline est son action sur le stress oxydatif. Ce dernier est un déséquilibre entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et souvent en faveur des premières. Il induit un vieillissement prématuré de l'ensemble des cellules de l'organisme. Ce phénomène est donc à l'origine du développement de nombreuses pathologies en lien

avec le vieillissement, mais aussi les maladies cardiovasculaires, les maladies cérébrales de type Alzheimer, ainsi que les cancers. Ce phénomène peut favoriser les risques de blessures et d'inflammations chez les sportifs.

La spiruline peut jouer un rôle assez bénéfique sur cet état pathologique puisqu'elle est composée de phycocyanine et de vitamine B2, qui jouent un rôle très intéressant contre le stress oxydatif. De plus, cet effet est boosté par la présence d'autres molécules, bien qu'en quantité faible, qui fonctionnent en harmonie et qui offrent un effet synergique intéressant : cuivre, manganèse, vitamines A, C et E. La spiruline permet donc d'apporter certains nutriments nécessaires aux enzymes antioxydantes afin d'assurer un équilibrage de la balance entre les molécules pro-oxydantes et antioxydantes, et ce, malgré une consommation faible (5 g).

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

- Commencer à un 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Ajouter d'autres épices et aromates dans les plats pour favoriser les apports en antioxydants (curcuma, curry, ail, moutarde en poudre, origan).
- Consommer des fruits et légumes de couleur au déjeuner et au dîner car ils sont riches en antioxydants.

## PERTE DE POIDS

Il est possible d'intégrer la spiruline dans votre régime alimentaire pour profiter de ses bienfaits dans le contrôle du poids. Ce super-aliment apporte à votre organisme tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. De ce fait, il limite les grignotages entre les repas.

## GLYCÉMIE

Grâce aux polysaccharides et aux acides gras essentiels présents dans sa composition, la spiruline a des bienfaits régulateurs sur la glycémie. Elle permet de maintenir un taux de glucose idéal dans votre sang.

## FAVORISE LA MONTEE DE LAIT

La spiruline agirait comme un aliment galactogène tels que les graines de Fenouil en infusion. Il est d'ailleurs recommandé de consommer la spiruline avec ces graines afin d'optimiser la montée du lait. De plus, des études ont montré que la spiruline optimisait de manière globale la qualité du lait. De ce fait, elle permet d'apporter des nutriments nécessaires à la maman et le jeune enfant durant l'allaitement (fer, cuivre, protéines, vitamines B1 et B2).

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

- Commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Consommer en parallèle des graines de Fenouil en infusion pour optimiser les effets sur la montée du lait.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

## PROTECTION DU FOIE

La spiruline pourrait jouer un rôle de protection et de soutien du foie pour limiter la toxicité de certaines chimiothérapies. En effet, une étude a montré que la spiruline, consommée en pré-traitement d'un cancer avait donné des résultats très prometteurs. En effet, il semblerait que ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires auraient permis de prévenir ou réduire la toxicité du foie induite par

un médicament anticancéreux couramment utilisé.

Cependant, des informations manquent sur la posologie de la spiruline en cas de chimiothérapie. De plus, compte tenu des conséquences que peuvent avoir les interactions médicamenteuses, **il est recommandé d'en informer son cancérologue pour savoir s'il est possible de consommer de la spiruline pendant ou entre les séances de chimiothérapie.**

*Conseils du diététicien-nutritionniste :*

- Ne pas entamer une cure de spiruline sans en avoir discuté avec un médecin ou un cancérologue.
- En cas d'accord, écouter les recommandations prescrites par le médecin ou le cancérologue.
- En prévention : commencer à 1 g par jour puis augmenter progressivement pendant une semaine jusqu'à 5 g par jour.
- Intégrer la spiruline aux préparations suivantes pour optimiser sa prise : salade, soupe, jus de fruits, smoothies, boisson, eau, laitages (yaourt, fromage blanc...), plat.

## **BIENFAIT SUR LA PEAU**

La spiruline possède également des bienfaits pour la peau. En effet, elle **constitue un allié anti-âge intéressant** grâce à ses composants antioxydants efficaces (phycocyanine, vitamines A, B2, C et E), mais **aide aussi à préserver l'élasticité de la peau** grâce aux acides aminés qu'elle contient. Ces derniers permettent de favoriser la synthèse de collagène, qui est intervenir dans la cicatrisation des microfissures de la peau, mais aussi de régénérer et de préserver l'élasticité des cellules de l'épiderme.

*Comment l'utiliser ?*

- **Par voie orale** : 1 g de spiruline par jour, puis augmenter au fur et à mesure jusqu'à 5 g par jour. Il

est recommandé de la consommer avec des jus de fruits ou des smoothies pour limiter son goût désagréable, et pour faciliter l'absorption de certains nutriments comme le fer.

- **Par voie externe** : la spiruline peut être utilisée sous forme de masque anti-acné ou anti-âge maison par exemple. Pour cela, il suffit d'ajouter 5 g de spiruline dans un masque habituel, ou de réaliser des recettes de masque maison à base de spiruline.

## **Les bienfaits de la spiruline pour les sportifs**

Chez les sportifs également, la spiruline a des bienfaits positifs. Elle **aiderait à augmenter vos performances et votre résistance**.

La spiruline est un complément alimentaire très prisé par les sportifs en raison des vertus qui lui sont le plus souvent attribuées par les sites de vente en ligne, c'est-à-dire l'amélioration de la performance physique et la récupération. Cependant, tous les stéréotypes sur la spiruline sont biaisés car les quantités consommées n'offrent pas d'impact concret dans le domaine du sport, et particulièrement sur la prise de masse musculaire.

En effet, avec des recommandations de consommation basées à 5 g de spiruline par jour, la **spiruline n'apporte que 3 g de protéines, ce qui est insuffisant pour favoriser à elle seule et de manière directe une prise de masse musculaire**.

Les protéines présentes en grande quantité dans la spiruline jouent un rôle dans la réparation et la régénération de vos tissus musculaires :

- Elles participent au bon fonctionnement de votre métabolisme physiologique.
- Elles augmentent le volume d'oxygène nécessaire à vos muscles.

- Elles diminuent les courbatures et douleurs musculaires.

### **Amélioration des performances**

La spiruline contient des polysaccharides qui apportent à votre organisme une énergie progressive. Ce super-aliment agit comme un soutien à l'effort, sans générer d'hypoglycémie.

---

## **LES BIENFAITS DE LA TOMATE**



### **1. La tomate, un aliment anti-cancer**

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l'apparition de certains cancers

comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou encore du côlon.

## **2. La tomate donne bon cœur**

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d'AVC chez les individus.

## **3. La tomate pour rester jeune**

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématué de nos cellules...

## **4. La tomate pour stimuler le transit**

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

## **5. La tomate pour un effet bonne mine**

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

## **6. La tomate pour protéger notre peau**

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s'exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l'été, et préserver notre capital solaire par la même occasion...

## **7. La tomate pour garder la ligne**

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d'environ 95%, c'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l'impasse !

## **8. La tomate contre l'hypertension artérielle**

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l'augmentation de la tension artérielle.

## **9. La tomate pour lutter contre le diabète**

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

## **10. La tomate, une arme anti-acné**

Dernier bienfait santé que l'on peut reconnaître à la tomate et Le lycopène qu'elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons du visage.

---

# **LES BIENFAITS DE LA VASELINE**

La vaseline est un extrait naturel issue des résidus dérivés du pétrole. Les bienfaits de la vaseline sont extrêmement nombreux:

## **1. HYDRATE LE CORPS, LES LÈVRES, LE CONTOUR DES YEUX**

La vaseline est riche en vitamines A et B. Si la peau de vos jambes est sèche qu'elle **apparaît craquelée, massez-la avec de la vaseline.**

La vaseline répare les lèvres gercées, appliquez une noisette de vaseline Le soir, avant le coucher.

Pour le contour des yeux, appliquez un peu de vaseline sous les yeux.

## **2. FORTIFIE LES CILS**

Plongez une brosse de mascara nettoyée dans de la vaseline et appliquez-en sur vos cils tous les soirs, en faisant attention de ne pas en mettre dans vos yeux. Au fil des jours, vous constaterez qu'ils seront plus forts et en meilleure santé.

### **3. CRÉE UNE BELLE LIGNE DE SOURCILS**

Toujours avec votre brosse de mascara, appliquez une légère couche de vaseline sur vos sourcils tout en les brossant de façon à leur donner la forme souhaitée. Le produit séchera et votre ligne de sourcil restera impeccable durant toute la journée.

### **4. ASSOUPЛИT LES CHEVEUX**

Pour embellir les cheveux secs et ternes, appliquez régulièrement un tout petit peu de produit sur les pointes. Attention, veillez à n'en appliquer qu'en très faible quantité, et seulement sur les pointes, au risque de voir vos cheveux graisser rapidement.

### **5. ÉVITE LES BAVURES LORS D'UNE TEINTURE**

Lorsque vous faites une teinture, appliquez la pommade sur votre visage au niveau de la raie des cheveux et sur vos oreilles.

### **6. ADOUCIT LES MAINS ET LES PIEDS**

Vous avez les mains et les pieds secs? Appliquez une petite couche tous les soirs pour les rendre soyeux et lisses. Prenez également soin de vos cuticules en les massant avec le produit. Vous pouvez faire une cure en éfilant les mains dans une paire de gant en coton toute la nuit.

Le soir, après la douche, la peau des pieds bien ramollie, éliminez les rugosités à la pierre ponce puis enduisez-les de **vaseline**. Faites juste un peu pénétrer, puis enfilez des chaussettes épaisses.

### **7. AMÉLIORE LA POSE DU VERNIS**

Au fil du temps, le capuchon de votre vernis préféré peut

sécher et se coincer. Appliquez un peu de vaseline sur le bord pour le rendre plus facile à ouvrir. Pensez également à étaler une petite couche autour de vos ongles avant la pose de votre vernis. Vous pourrez ainsi effacer les bavures plus facilement.

## **9. DÉMAQUILLANT**

Vous n'avez plus de démaquillant à la maison? La vaseline est une excellente alternative! Déposez une petite goutte sur un disque en coton, et frottez doucement votre peau et vos yeux fermés.

## **10. SOULAGE LES PIQÛRES D'INSECTE**

Vous avez une piqûre d'insecte, La vaseline Vous apaisera. pouvez d'ailleurs aussi en appliquer en cas de piqûres d'ortie.

## **11. PROLONGE LA TENUE DE VOTRE PARFUM.**

Appliquez un peu de vaseline sur les endroits où vous prenez habituellement votre pouls, à savoir sur votre poignet et votre nuque. Pulvérisez ensuite votre parfum à ces endroits. La vaseline, grasse et hydratante, va servir de base car les fragrances ont peu de chance de tenir sur une peau sèche.

## **12. AVANT AUTOBRONZANT**

Avant d'appliquer de l'autobronzant, déposez une fine couche de vaseline sur les parties sèches de la peau, à savoir les coudes, les genoux ou encore les chevilles. Vous obtiendrez un bronzage parfait.

## **13. LA VASELINE CONTRE LES POUX**

Enduisez tête et cheveux de vaseline.

Laissez agir un quart d'heure. La vaseline va étouffer lentes

et poux. Faites un shampoing.

## **14. AMPOULE AUX PIEDS**

Evitez les ampoules aux pieds en enduisant les points de frottements de vaseline sur les pieds et l'intérieur de la chaussure.

## **15. POUR ENLEVER UNE BAGUE**

Enduisez le doigt de **vaseline**, essayez de tourner la bague tout doucement autour du doigt. Remettez du lubrifiant s'il le faut, surtout sous la bague.

## **16. POUR ENLEVER UN BOUTON DE FIEVRE**

Etalez de la **vaseline** sur la zone touchée. Recouvrez d'un pansement occlusif. Lubrifiée, l'écharde ou l'épine s'éliminera toute seule. Désinfectez.

## **17. GRIPPE ET BRONCHITE**

Appliquez sur la poitrine nue un cataplasme, mais pour ne pas irriter et brûler votre peau, enduisez préalablement la poitrine de vaseline.

## **18. POUR LA CICATRISATION**

La vaseline favorise la cicatrisation. Massez les brûlures légères et les cicatrices avec de la vaseline

## **19. POUR ÉVITER LES TÂCHES DE COLORATION.**

Pour éviter de colorer votre peau en même temps que vos cheveux, imprégnez le tour de votre visage de la **vaseline**.

## **20. POUR FACILITER LES RAPPORTS SEXUELLES**

**La vaseline est surtout connue pour ses qualités lubrifiantes.**

Bien avant de trouver sur le marché des lubrifiants maintenant plus adaptés, on utilisait la vaseline pour hydrater les muqueuses en cas de sécheresse vaginale. Attention à ne pas l'utiliser sur un préservatif.

## **21. NETTOYER LE MÉTAL : OR, ARGENT, ALUMINIUM, ETAIN, ACIER CHROMÉ ET CHROME**

Passez un linge imprégné d'une petite noisette de vaseline. Polissez ensuite au chiffon sec.

## **22. NETTOYER ET FAIRE BRILLER LE MARBRE ET LE GRANIT**

Passez sur le marbre ou le granit un chiffon imprégné de vaseline. Lustrez au chiffon doux.

## **23. ENTRETIEN DU LIÈGE**

Redonnez une nouvelle jeunesse au **papier liège** en passant dessus un chiffon imprégné de vaseline.

## **24. NETTOYEZ LE SIMILI CUIR PEU USER**

Passez sur le similicuir un chiffon imprégné d'une noisette de vaseline

## **25. NETTOYER LE CUIR MOISI**

Passez sur toute la surface du vêtement, du sac ou du canapé, en insistant sur les taches de moisissures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de **vaseline**.

Nettoyer le canapé ou les chaussures entièrement est une nécessité pour éviter tout risque d'auréoles et de coloration.

## **26 – ASSOUPLI LE CUIR DURCI**

Si le cuir a perdu de sa souplesse et a aspect cartonné, passez dessus un linge imbibé de **vaseline**. Passez plusieurs couches ...

Passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher.

Idéal pour agrandir les chaussures serrées. Si le cuir a perdu de sa souplesse, passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher

## **27 – ENLÈVE LES CERNES DÛS A LA PLUIE OU LA NEIGE**

Enduisez entièrement les bottes ou chaussures en cuir en insistant sur les taches. Laissez sécher  $\frac{1}{4}$  d'heure puis lustrez.

## **28 – NETTOYER ET ENTREtenIR LE CUIR VERNIS**

Passez sur le sac ou les chaussures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de vaseline.

## **29 – NETTOYER ET ENTREtenIR LE PYTHON, LE CROCO OU LE SERPENT**

Nettoyez avec une boule de coton imprégné de vaseline. Passez ensuite un linge épais non pelucheux pour lustrez la peau.

## **30 – LA VASELINE POUR LE BRICOLAGE**

Pour visser une vis un peu résistante, utilisez une goutte de vaseline, elle rentrera plus facilement.

---

# **LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI**

## **Quelle est la composition des baies de goji ?**

Les baies de goji sont souvent employées dans les médecines naturelles. C'est un fruit d'origine asiatique qui contient :

- des polysaccharides, une vingtaine, qui sont des antioxydants
- des acides aminés, au nombre de 18, bons pour la croissance des cheveux et des ongles ;
- des vitamines, notamment du groupe B, essentielles pour le système immunitaire ;
- du bêta-sitostérol, aux vertus anti-inflammatoires ;

## **Quelles sont les propriétés des baies de goji ?**

- Les baies de goji sont réputées pour protéger les cellules:
- Antioxydantes, réduit le vieillissement de l'organisme et de la peau.
- Contribue au bon fonctionnement cardiaque et baisse la tension artérielle.

- Élimine les toxines de l'organisme.

## **Quels sont les effets des baies de goji sur la santé ?**

- Riche en vitamines
- Lutte contre la fatigue
- Stimule le système immunitaire
- Assimile le cholestérol
- Règule le taux de glycémie

## **Quelles sont les précautions à prendre avec les baies de goji ?**

La consommation de baies de goji comporte assez peu de risques, mais il ne faut pas en abuser. La diversité est le principe d'une alimentation équilibrée. Les personnes allergiques aux tomates peuvent déclarer une allergie aux baies de goji. Les baies de goji peuvent avoir un effet diurétique, et également provoquer une constipation.

## **Comment consommer les baies de goji ?**

Il est conseillé de faire 3 cures de baies de goji par an sur une durée de 2 à 3 mois. En cas de constipation, on réduit la durée de la cure. Il est préférable de consommer des baies de goji le matin, en raison de leurs propriétés stimulantes.

---

# **LES BIENFAITS DES DATTES SUR LA SANTÉ**

On trouve les dattes dans les palmiers dattiers. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient on en met dans de nombreux plats, sèches ou fraîches. En France, on les mange plutôt sèches. Mais nous devrions en consommer plus souvent car ces fruits sont très riches en vitamines, en fibres et en antioxydants.

## **1. La datte est riche en glucides et pauvre en graisses**

La datte est excellente pour la santé car elle est riche en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Des glucides qui sont **de vraies sources d'énergie pour l'organisme**. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. Par ailleurs, elle est pauvre en graisse. Elle n'en contient pratiquement pas.

## **2. La datte est riche en fibres**

Nous le savons, il est indispensable de manger des aliments riches en fibres pour rester en bonne santé. Les dattes permettent de **favoriser une bonne digestion** et combattent les constipations passagères. Les aliments riches en fibres permettent aussi de conserver les intestins en bonne santé.

## **3. La datte est riche en oligo-éléments**

La datte est également une source d'oligo-éléments. **Elle contient en effet du cuivre, du zinc ou encore du fer**. On recommandera donc aux personnes qui souffrent d'anémie de ne pas hésiter à en consommer. Dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé.

## **4. La datte est riche en acides aminés**

La date contient aussi des acides aminés comme l'alanine, l'arginine, la glycine, la serine, ou la valine. Ces acides aminés ont de nombreuses vertus, comme celles de **réduire la pression artérielle** ou les douleurs liées aux articulations. Ils peuvent aussi contribuer à l'augmentation de la masse musculaire.

## **5. La datte est riche en antioxydants**

La datte doit aussi être consommée régulièrement car elle est riche en antioxydants. Les caroténoïdes et les composés phénoliques sont très utiles pour **lutter contre l'accumulation de graisses dans l'organisme**, notamment au niveau des artères. Les antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement des cellules.

## **6. La datte est riche en minéraux**

Il ne faut pas oublier que la datte est également riche en minéraux. On trouve en effet **du potassium, du magnésium, du phosphore ou encore du calcium** dans les dattes. Or une alimentation riche en potassium permet de réduire la pression artérielle ainsi que les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

## **7. La datte est riche en vitamines**

C'est aussi pour ses vitamines qu'il faut consommer les dattes. On trouve en effet dans ce fruit **des vitamines C, E, B2 et B3, mais aussi A1, B1, B5, B6 et K**. La vitamine B6 est par exemple connue pour améliorer les performances du cerveau. Quant à la vitamine E, elle peut retarder ou prévenir les maladies coronariennes.

## **8. La datte est riche en protéines**

Les protéines présentes dans la datte font d'elle un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de **réguler l'appétit**. Mais une alimentation riche en protéines doit être accompagnée d'une activité physique régulière.

## **9. La datte combat la fatigue**

Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire. Manger des dattes avant l'arrivée de l'hiver **permettra donc à l'organisme de mieux se protéger** contre les agressions extérieures. Elle offre un véritable apport énergétique recommandé chez les grands sportifs.

## **10. La date réduit la douleur de l'accouchement**

Dernier bienfait insoupçonné de la datte : elle réduit les douleurs de l'accouchement. C'est ce que révèle une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Jordanie. Selon ces travaux, une alimentation riche en dattes permettrait également de **réduire les saignements et de mieux gérer l'après-accouchement**.

---

# **LES BIENFAITS DES FEUILLES DE**

# **LAURIER**

## **Les feuilles de laurier : riches en nutriments**

**Les merveilleux bienfaits des feuilles de laurier proviennent certainement de sa forte teneur en nutriments. En effet, ces feuilles contiennent :**

- Du calcium
- Du magnésium
- Du potassium
- De la vitamine A et C
- De l'acide folique
- Du sélénium
- Du cuivre

A part ces minéraux et ces nutriments, le laurier renferme d'autres principes actifs lui fournissant les propriétés esthétiques et médicinales.

## **Les diverses utilisations du laurier**

Grâce au fait qu'il soit riche en nutriment, le laurier peut être utilisé pour concocter divers remèdes naturels contre des maladies et des problèmes psychologiques et esthétiques.

### **L'anxiété**

Le laurier possède un effet calmant sur le système nerveux. Juste avec son arôme, vous pouvez vous sentir mieux. Vous devez faire une infusion en faisant bouillir 3 feuilles de laurier avec 250 ml d'eau. Vous n'avez qu'à boire cette boisson avant de vous coucher. En consommant régulièrement cette plante, vous serez relaxé et vous dormirez mieux.

## **Les rides**

Le laurier est un excellent allié pour lutter contre les rides et la peau sèche. Pour préparer la tisane de laurier, il faut cuire 5 feuilles de laurier dans 500 ml d'eau. Utilisez-la comme tonique pour le visage en l'appliquant sur un visage nettoyé.

## **Des cheveux raides**

Le laurier rend les cheveux plus lisses et plus doux. Pour cela, il faut faire cuire les feuilles de laurier dans de l'eau durant 20 minutes. Appliquez la solution sur les cheveux avant que vous utilisiez le shampooing.

## **La perte de cheveux et les pellicules**

Pour lutter contre ces problèmes, vous devez rincer vos cheveux avec du thé de laurier. De plus, cette plante favorise la circulation sanguine dans le cuir chevelu ce qui va booster la repousse des cheveux. Vous allez l'appliquer après le lavage de vos cheveux.

## **Des cheveux qui ont perdu leur brillance**

Le thé de laurier donne aux cheveux des reflets brillants et bruns ce qui va les aider à devenir plus foncés. Ainsi, appliquez le thé puis laissez agir pendant 15 mn et rincez avec de l'eau.

## **Les poux**

Pour éliminer les poux, faites cuire 50 g de feuilles de laurier dans 400 ml d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce la solution soit réduite à moitié. Egouttez bien puis attendez qu'elle refroidisse avant de l'appliquer sur les cheveux. Laissez agir pendant 3 heures puis rincez.

## **Les insectes**

L'odeur du laurier repousse les mouches et les moustiques. De ce fait, il faut saupoudrer les feuilles autour de la maison ou encore verser quelques gouttes de laurier sur les zones concernées.