

La bétaine

La bétaine est une substance végétale extraite de la betterave. Elle aurait la propriété d'aider à digérer et de lutter contre l'accumulation de graisses dans le foie.

Usages et propriétés supposées

L'homocystinurie est une maladie génétique dans laquelle les patients ne parviennent pas à convertir l'homocystéine (un acide aminé) en cystéine, entraînant une accumulation de l'homocystéine dans le sang et les urines. La bétaine, en association avec les vitamines B6, B9 et B12, est utilisée pour soulager les symptômes de cette maladie rare. Elle est également utilisée dans les troubles de la digestion, pour certains problèmes de foie.

Quelle efficacité ?

Si l'utilité de la bétaine dans le traitement de l'homocystinurie n'est plus à démontrer, son efficacité dans les problèmes digestifs ou hépatiques, ainsi que dans le traitement de l'hypertriglycéridémie, repose sur des études anciennes parfois remises en question. Des données récentes existent chez l'animal.

Précautions à prendre

La bétaine ne devrait pas être prise par les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes sujettes au reflux gastro-œsophagien ou souffrant d'ulcère.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, Cornillier, Korsia-Meffre, Senart, éd Vidal

anform !



Le mal de mer

Le mal de mer est une forme de mal des transports (cinétose) caractérisée par des nausées et des vomissements survenant après un délai relativement court sur une embarcation. Il est généralement provoqué par le roulis (mouvements latéraux) ou/et le tangage (mouvements de balance d'avant en arrière). En principe, on finit par s'amariner et les signes ne se prolongent que rarement au-delà de 2 jours. Les plus grands marins de ce monde avouent parfois en souffrir dans certaines circonstances quand la mer se déchaîne après une longue période de calme ou quand ils sont restés longtemps à terre.

Symptômes

Pâleur, sueurs froides, maux de tête, bâillements, nausées, vomissements, malaise, vertiges, incompetence, apathie et léthargie, somnolence.

Prévention

Être reposé avant le départ. Garder toujours quelque chose dans le ventre de bien digeste (biscuits, pain, fruits secs, bananes). Hydratation fréquente (thé, tisane). Se couvrir car l'inaction sur un bateau expose au refroidissement et, le refroidissement, au mal de mer. Rester allongé dans les zones les plus stables (au centre de gravité du bateau, pufôt vers l'arrière et du côté de la gîte). Bracelet spécifique d'acupression au poignet (point d'acupuncture). Gingembre ou produits dérivés. Homéopathie (*Borax, Coccus, Nux vomica, Tabacum, Petroleum*).

Source : *Petit manuel de médecine de bord*, Dr Emmanuel Cauchy, éd Glénat

anform !

Une beauté bien nourrie

- 1 - La vitamine A aide la peau à se protéger (dans : le foie, le beurre, les sardines...).
- 2 - Les caroténoïdes la défendent contre les radicaux libres et lui donnent bonne mine (dans : les carottes, les épinards, le persil...).
- 3 - La vitamine C la renforce en souplesse (dans : les kiwis, les fraises, les citrons, les choux...).
- 4 - La vitamine E protège des radicaux libres, accélérateurs de vieillissement (dans : l'huile de germe de blé, les céréales complètes, les poissons gras...).
- 5 - Les vitamines B nourrissent les cheveux et les ongles (dans : la levure de bière, le poulet, le foie, les lentilles, les œufs...).
- 6 - Le zinc raffermi la peau et lutte contre l'apparition de cheveux blancs (dans : les fruits de mer, la viande, les légumineuses...).
- 7 - Le sélénium combat les radicaux libres et renforce les cheveux (dans : les abats, le maquereau, les moules...).
- 8 - Les acides gras essentiels, éléments de base de la structure de la peau, contribuent à sa bonne santé (dans : les poissons gras, les huiles de colza et d'olive, les noix...).
- 9 - Les protéines travaillent au tonus général et à la bonne kératinisation des cheveux (dans : les viandes, les poissons, le soja, les céréales, les oléagineux...).
- 10 - L'eau et le thé hydratent et drainent.

Source : *Cosmétiques mode d'emploi*, Laurence Wittner, éd Leduc S

anform !

20 g d'alcool, le compte est bon !

Deux verres de vin rouge chaque jour préservent des maladies cardiovasculaires et peut-être même de la maladie d'Alzheimer, par leur richesse en micronutriments, tanins et polyphénols qui augmentent le bon cholestérol et protègent les cellules. La règle d'or pour les boissons alcoolisées : jamais d'alcool le ventre vide... ce qui est régulièrement pratiqué à l'apéritif ! Un œuf ou un petit morceau de fromage avant et le tour est joué. L'absorption de l'alcool est ralentie.

Outre ses propres calories, l'alcool est un grand fournisseur de sucres. Les vins cuits, le vin blanc, la bière et les cocktails comme le célèbre ti punch, ou le planteur seront dégustés modérément et surtout réservés à la fête. L'organisme, incapable de stocker l'alcool, le brûle. Parallèlement, les autres calories apportées par la nourriture, surtout les graisses, ne sont plus brûlées avec autant d'efficacité et sont alors concentrées dans le tissu adipeux.

20 g d'alcool, c'est :

- 2 flûtes de champagne
- 5 cl de whisky
- 5 cl de rhum blanc à 50 degrés
- 2 verres de 10 cl de vin à 12 degrés
- 2 verres de 25 cl de cidre à 5 degrés
- 2 verres de 25 cl de bière à 5 degrés.

Source : *Mince ! Un régime créole*, Marie-Antoinette Séjean, éd Orphie

anform !