



Pour trouver la totalité des lettres médico-sportives.

<http://www.eden-energy.fr/ledocminforme>

Le concombre, préférez-le entier

La haute teneur en eau du concombre (95 % de sa masse) en fait un aliment idéal en été : rafraîchissant et peu calorique. Mais là ne s'arrêtent pas les vertus du concombre. Il contient naturellement de la cucurbitacine C, dont « les principes actifs ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent inhiber la croissance des cellules cancéreuses in vitro ».

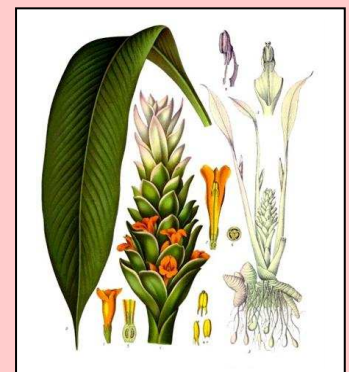
Problème : c'est également cette substance qui donne à cette plante potagère son amertume. Les concombres les plus appréciés des consommateurs sont donc généralement pauvres en cucurbitacine C. Pour espérer un effet anticancer, il faut donc se tourner vers des semences anciennes ou des variétés courtes et amères. La peau du concombre contient des composés phénoliques « ayant une légère activité antioxydante ainsi qu'une protéine appelée peroxydase qui, selon une étude publiée en 2002, pourrait réduire le risque cardiovasculaire, avoir des vertus antidiabète et protéger certains tissus de l'oxydation ». On a donc tout intérêt à manger le concombre entier, et ce d'autant plus que sa culture en serre ne nécessite que très rarement le recours aux produits phytosanitaires. S'il est déconseillé d'éplucher le concombre, il est encore plus impropre de le faire dégorger dans du sel car ce procédé tue une bonne partie de ses minéraux. Pour améliorer sa digestibilité, il faut plutôt retirer les graines centrales à l'aide d'une cuillère

73 personnes atteintes en France de la grippe A depuis le début de l'épidémie Le 13 06 2009

L'institut de veille sanitaire indique que 73 personnes ont été atteintes par le virus de la grippe A (H1N1) dans l'Hexagone depuis le début de l'épidémie. Parmi les 73 cas, 65 étaient importés, 25 autres demeurent en cours d'investigation .

Le curcuma, plante magique du 21ème siècle ?

Le curcuma (curry) pourrait-il s'avérer du point de vue des infectiologues comme l'un des recours les plus prometteurs contre des infections négligées ou contre l'inéluctable montée en puissance de certaines résistances bactériennes ? C'est ce que laissent entendre quelques publications récentes : l'une consacrée à l'effet antifongique (mycose) de l'extrait polyphénolique orange de rhizome de *Curcuma longa*, l'autre à son efficacité contre *Helicobacter pylori* (Bactérie digestive) Certains dérivés du curcuma pourraient être considérés parmi les produits les plus "exciting" du moment. Le plus surprenant, cependant, est que les infectiologues pourraient ne pas être les seuls à faire bénéficier bientôt leurs patients des vertus du rhizome Le curcuma apparaîtrait vite comme une plante magique des années à venir.



Editorial Jacques Lacroix

Quand les hommes ne peuvent changer les choses, ils changent les mots.

Jean Jaures

La MICRONUTRITION a le vent en poupe

Enseignée depuis peu à l'université, la micro nutrition a le vent en poupe, certains allant la considérer comme la « médecine préventive de demain ». Discipline qui permet de révéler les déficits en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels) et les excès en métaux lourds, radicaux libres et graisses saturées de l'alimentation. Ces déséquilibres peuvent être responsables d'un nombre important de troubles (mauvais sommeil, mémoire défaillante, douleurs diffuses, problèmes cutanés, hormonaux, digestifs...) et de maladies dégénératives chroniques comme le diabète et l'hypertension. Le tout n'est pas d'absorber suffisamment de micronutriments pour corriger les déficiences mais également de bien les assimiler. Pour cela, la qualité de la flore intestinale est cruciale. Des analyses biologiques, à partir de prélèvements de sang et d'urine, permettent aujourd'hui aux spécialistes de la micro nutrition de fournir des conseils sur mesure.

Nécessitant une technologie de pointe, ces bilans sont encore peu répandus en France et assez onéreux. Parmi ces analyses, on trouve notamment le profil des acides gras érythrocytaires qui mesure les apports en acides gras et la qualité de leur assimilation et le bilan de stress oxydatif qui en dosant les enzymes radicalaires et les marqueurs de l'inflammation, peut détecter un état inflammatoire léger.