

# Remèdes naturels du monde



CONCERTATION  
FEMME

Mars 2008



# REMÈDES NATURELS DU MONDE

## *Présentation*

*Le 8 mars 2008 - Journée internationale des femmes, Concertation-Femmes célèbre son 25<sup>e</sup> anniversaire. Un quart de siècle de travail, d'engagement et d'implication auprès de femmes de différents horizons pour répondre à leurs besoins, les aider à acquérir leur autonomie, les informer sur leurs droits et leurs devoirs...*

*Pour souligner notre 25<sup>e</sup> anniversaire, nous avons décidé de réaliser un cahier de remèdes naturels en partenariat avec l'école secondaire La Dauversière de la Commission scolaire de Montréal.*

*Des femmes de différentes cultures ont choisi des remèdes naturels de leur pays d'origine et les élèves de la classe secondaire 4 du profil Science-Monde ont fait la recherche pour trouver les principes actifs des ingrédients de ces recettes.*

*Nous sommes fières de ce travail réalisé de concert avec le milieu scolaire et nous vous présentons le fruit de cette collaboration avec beaucoup de satisfaction.*

*Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de notre cahier.*

*Maysoun Faouri*

# **RÉALISATION DU CAHIER**

## **CONCERTATION-FEMME**

Direction générale et supervision Maysoun Faouri

Traitement de texte et mise en page Anna Laskowska

Reliure et reprographie Hélène Berton

## **L'ÉCOLE LA DAUVERSIÈRE**

Direction générale Diane Dulude

Enseignant responsable du projet Ahmed Bensaada

## **COLLABORATEURS**

Myra Cabrera, Monique Cloutier, Claude Gravel, Mona Héral

Vérification scientifique et linguistique Leïla Touta

Illustration (couverture) Rim Youssef

## TABLE DES MATIÈRES

Table de matières.....	3
Anti-âge .....	5
Anti-rides.....	7
Asthme (1).....	11
Asthme (2).....	16
Blanchir les dents.....	18
Bronchite(1).....	19
Bronchite (2).....	20
Coliques (1).....	23
Coliques (2).....	25
Constipation.....	26
Déprime (1).....	28
Déprime (2).....	30
Diabète.....	32
Diarrhée.....	35
Douleurs après l'accouchement.....	37
Douleurs à la gorge.....	39
Eczéma (1).....	41
Eczéma (2).....	42
Eczéma (3).....	44
Fatigue.....	46
Fièvre.....	48
Gaz chez le bébé.....	49
Grippe.....	50
Haute pression.....	52
Indigestion.....	53
Infection de la gorge.....	55
Infection vaginale.....	56
Infection de l'oreille.....	58
Insomnie.....	59
Insomnie et maux de ventre.....	60
Maigrir.....	61
Mains sèches.....	63

<b>Mal aux genoux.....</b>	<b>65</b>
<b>Mal d'estomac.....</b>	<b>67</b>
<b>Mal de gorge.....</b>	<b>69</b>
<b>Mal de ventre.....</b>	<b>70</b>
<b>Masque pour le visage.....</b>	<b>72</b>
<b>Mauvaise haleine.....</b>	<b>74</b>
<b>Maux de ventre (menstruation).....</b>	<b>76</b>
<b>Mémoire.....</b>	<b>78</b>
<b>Parasites intestinaux.....</b>	<b>81</b>
<b>Peau irritée de bébé.....</b>	<b>82</b>
<b>Perte de voix.....</b>	<b>83</b>
<b>Perte de cheveux.....</b>	<b>84</b>
<b>Rhumatisme.....</b>	<b>87</b>
<b>Toux (1).....</b>	<b>89</b>
<b>Toux (2).....</b>	<b>92</b>
<b>Toux (3).....</b>	<b>94</b>
<b>Toux d'enfant.....</b>	<b>96</b>
<b>Allonger les cils.....</b>	<b>98</b>
<b>Anti-cernes.....</b>	<b>98</b>
<b>Anti-rides (2).....</b>	<b>98</b>
<b>Dédoublement des ongles.....</b>	<b>99</b>
<b>Hypocaustie.....</b>	<b>99</b>
<b>Incontinence chez les enfants.....</b>	<b>99</b>
<b>Infection de la gorge (2) .....</b>	<b>100</b>
<b>Masque pour visage (3).....</b>	<b>100</b>
<b>Mémoire (2).....</b>	<b>100</b>
<b>Oligurie, calculs, lithiases .....</b>	<b>101</b>
<b>Peau brûlée par le soleil.....</b>	<b>101</b>
<b>Perte de cheveux (2).....</b>	<b>101</b>
<b>Rougisement des yeux.....</b>	<b>102</b>
<b>Toux (4).....</b>	<b>102</b>
<b>Toux (5).....</b>	<b>102</b>
<b>Tuberculose.....</b>	<b>103</b>
<b>Vitiligo.....</b>	<b>103</b>
<b>Références .....</b>	<b>104-120</b>

# ANTI-ÂGE

## ***Ingrédients :***

- 1 litre d'eau
- 1 c. à thé de lin

***Préparation :*** Dans une casserole, ajouter 1 litre d'eau et faire bouillir. Retirer du feu et ajouter une cuillerée de lin. Couvrir. Boire pendant la journée.

## **Bienfaits :**

Prévient : cholestérol, cancer, irrégularité. Aide à : maigrir, digestion, ménopause.

*Monica Aristizabal, Colombie*

## **Qu'est-ce que l'anti-âge?**

Toutes les cellules de notre corps subissent un processus de vieillissement naturel. Une alimentation riche en fruits et légumes est une source importante d'antioxydants qui mènent une lutte sans merci aux radicaux libres dans l'organisme. Ces substances peuvent générer des cancers, des maladies cardiovasculaires et le vieillissement des cellules. Un remède anti-âge serait donc une préparation qui aiderait à lutter contre le vieillissement de notre organisme et d'en retarder le processus.

## ***Le lin***

### **Principes actifs :**

Les graines de lin renferment des acides gras polyinsaturés, des protéines et du mucilage. Le lin est une plante cultivée pour ses graines riches en oméga-3 et en phytoestrogène.

### **Propriétés médicinales :**

Les graines de lin sont surtout employées comme laxatif. L'infusion de ces graines a des propriétés anti-inflammatoires, surtout pour les voies urinaires. En outre, elles réduisent le taux de cholestérol; réduisent les symptômes de la ménopause; préviennent l'ostéoporose après la ménopause. Le lin nous permet de maintenir une meilleure forme sanitaire et physique.

### Son secret :

Contenant plus de 70% de son poids en acides gras polyinsaturés, l'huile de lin est une source d'oméga-3. Ces derniers sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, car ils élèvent les taux de bon cholestérol. Comme ce sont des gras essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser, il faut donc en consommer pour permettre au corps de fabriquer des substances primordiales pour son bon fonctionnement. Le phytoestrogène serait responsable de la prévention de certains symptômes liés à la ménopause. Il a aussi des propriétés anticancéreuses, anti-athérosclérotiques et anti-oxydatives Les antioxydants sont importants pour combattre les radicaux libres de notre organisme. Ces derniers causent des dommages aux cellules, ce qui peut accélérer leur vieillissement. Les anti-oxydants neutralisent leurs effets. Les fibres diminuent nos chances d'être atteints de certaines maladies cardiovasculaires. Des études préliminaires montrent que les graines pourraient aider à combattre les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers. Les recherches sur les oméga 3 et les antioxydants leurs confèrent aussi des bénéfices pour la santé mentale.

### ***L'eau***

L'eau, dans ce remède, sert à réaliser l'infusion des graines de lin et à en extraire les substances actives.

*Rachel Hanna et Amina Binette Berete*

# ANTI-RIDES

## ***Ingrédients :***

- 50 g de concombre écrasé et mélangé avec 1 c. à soupe de lait
- 50 g de citrouille ou courge écrasée et mélangée avec 1 c. à soupe de lait
- 50 g de cantaloup écrasé et mélangé avec 1 c. à soupe de lait
- Eau de rose

***Préparation :*** Mélanger les trois ingrédients ensemble et faire un masque. Mettre sur le visage pendant 30 min. Nettoyer avec de l'eau de rose tiède. Refaire plusieurs fois.

*Belay Banchamlack, Éthiopie*

## Qu'est-ce que les rides?

On définit les rides comme étant de petits sillons cutanés apparaissant le plus souvent sur le front, la face et le cou. Sous l'influence des années, les cellules de la peau se renouvellent plus lentement et la fabrication du collagène ralentit. Alors, nos tissus se relâchent et nos traits s'accablent. Notre peau devient donc plus fine, plus rugueuse et perd de son élasticité. Ainsi, nous observons l'apparition des rides.

## ***Concombre***

### Principes actifs :

Le concombre est composé de 95% d'eau et ce légume est une source abondante en cuivre. Par ailleurs, le concombre est très riche en vitamines C et en vitamines K, en plus d'enfermer des polyphénols, une protéine antioxydante, appelée peroxydase et du cuivre.

### Propriétés médicinales :

Le cuivre contenu dans le concombre participe à la formation d'hémoglobine et du collagène dans notre corps. Les antioxydants contenus dans le concombre protègent nos cellules contre les radicaux libres, qui eux, peuvent être impliqués dans le développement de certaines maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de certaines maladies liées au vieillissement. Pour les personnes qui surveillent leur ligne, le concombre sera un parfait choix, étant donné sa faible valeur calorique.

### Secret :

Ce sont le cuivre, les polyphénols et la peroxydase qui sont responsables de la prévention des rides. Tout d'abord, le cuivre contribue à la fabrication de plusieurs enzymes. Les enzymes qui contiennent du cuivre, contribuent à leur tour à la défense de notre organisme

contre les radicaux libres (molécules très actives, qui peuvent être impliquées dans le développement de plusieurs maladies). De plus, le cuivre est nécessaire à la formation du collagène dans notre organisme. Tel que vu un peu plus haut, les rides sont causées par un manque de collagène dans la peau. Le cuivre aidera donc à la fabrication de cette protéine, qui elle, à son tour, servira à la structure et à la réparation des tissus. En plus, de nombreuses études ont montré l'activité antioxydante des polyphénols et de la peroxydase.

## ***Le lait***

### Principes actifs :

Le lait renferme une importante source de calcium, de phosphore, de sélénium et d'acide pantothénique. De plus, le lait est constitué de certaines vitamines, telles que la vitamine B2, la vitamine B12 et la vitamine A. La vitamine D est souvent rajoutée dans le lait, car celui-ci n'en contient pas une grande quantité.

### Propriétés médicinales :

Le lait contribue à la formation des os et des dents. Il joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang et dans la contraction des muscles, dont le cœur. De plus, certains composants du lait contribuent à la croissance et la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. Le phosphore aidera à maintenir le pH du sang à la normale. De même, le lait participe aussi au maintien des cellules nerveuses et joue un rôle antioxydant.

### Son secret :

Ce sont le phosphore, le sélénium, la vitamine B2 et la vitamine A, qui participent à la prévention des rides. Tout d'abord, le phosphore, étant le deuxième minéral le plus abondant dans le lait, participe à la croissance et la régénération des tissus. En effet, étant donné qu'avec le temps, la peau se renouvelle plus lentement, le phosphore jouera un rôle de régénérateur et aidera le corps à posséder une peau en santé de nouveau. Deuxièmement, le sélénium, qui est un minéral qui réagit avec l'une des principales enzymes antioxydantes, préviendra la formation des radicaux libres dans le corps.

Ensuite, la vitamine B2, connue sous le nom de riboflavine, va jouer un rôle dans le métabolisme des cellules. Grâce aux glucides qu'il contient, le lait leur fournira l'énergie dont elles ont besoin, tout en contribuant à la croissance et la réparation des tissus, causées par la perte d'élasticité de la peau. Finalement, la vitamine A servira à maintenir la peau en parfaite santé, tout en la protégeant contre toutes sortes d'infections pouvant l'atteindre. En outre, cette vitamine joue un rôle d'antioxydant.

## ***La citrouille et la courge***

### Principes actifs :

La courge et la citrouille sont des légumes de la famille des cucurbitacées. Elles contiennent toutes deux une grande quantité de bêta-carotène, de lutéine et de zéaxanthine. Leurs nutriments les plus importants sont constitués de phosphore, de magnésium, de potassium, de fer, de zinc, de manganèse, de cuivre, de vitamine B2, d'acide pantothénique, de vitamine C, de vitamine E, de vitamine K, de vitamine B6 et de folate.

### Propriétés médicinales :

En majorité, les parties utilisées de la citrouille et de la courge sont les graines et la pulpe. Les graines de cucurbitacées sont principalement utilisées pour éliminer les parasites intestinaux, tels les vers ronds, les vers plats et les protozoaires. Les graines sont aussi utilisées comme un laxatif léger (médicament pour combattre la constipation), ou pour combattre des problèmes urinaires. Certaines sortes de citrouilles sont appliquées en cataplasme ou en emplâtre sur les brûlures.

### Secret :

Ce sont le phosphore, le cuivre, la vitamine B2, le Fer et le bêta-carotène, qui aident à prévenir les rides. En effet, tel que vu plus haut, la vitamine A, le phosphore, le cuivre et la vitamine B2 sont des constituants très utiles pour la prévention des rides. Ceux-ci sont connus pour leur rôle antioxydant, leur participation à la croissance et la réparation de la peau, leur participation dans la fabrication du collagène, à leur maintien de la peau en santé, tout en la protégeant contre les infections. Pour le fer, celui-ci est un métal essentiel dans la fabrication d'hormones et de nouvelles cellules. Puisqu'avec l'âge, la peau a tendance à se renouveler plus lentement, le Fer sera présent pour former de nouvelles cellules en santé. Quant au bêta-carotène, qui est la source de la vitamine A, fournira cette substance à l'organisme et jouera un rôle antioxydant utile pour le corps, tout en aidant à améliorer certaines fonctions immunitaires.

## ***Le cantaloup***

### Principes actifs :

Les constituants essentiels du melon sont les caroténoïdes, les vitamines C et B6 et du superoxyde dismutase (enzyme antioxydante.). Dans le melon dit cantaloup, 85% des caroténoïdes sont du bêta-carotène. En fait, ce melon contient 60 fois plus de ce caroténoïde que le melon de miel!

### Propriétés médicinales :

En plus de protéger le corps contre les radicaux libres, le cantaloup contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, il protège contre les infections et favorise une bonne vision. Il contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et à la fabrication des neurotransmetteurs.

### Secret :

Ce sont les vitamines A et B6, qui préviennent l'apparition des rides. En effet, les vitamines ont les mêmes effets, tel que vu plus haut. Cependant, la forte concentration du cantaloup en bêta-carotène, en fait une grande source de vitamine A à l'organisme, en plus d'avoir lui-même des propriétés antioxydantes.

## ***Eau de rose***

### Principes actifs :

Les deux espèces de roses utilisées pour fabriquer l'eau de rose sont; la Rosa Damascena et la Rosa Centifolia. Ses principaux constituants sont le géraniol, le citronellol, le nérol et des tanins.

### Propriétés médicinales :

La rose est utilisée depuis l'antiquité pour de multiples usages médicaux. Son essence est sédatrice et anti-inflammatoire. Ses tanins sont diminués le taux de cholestérol et l'eau de rose est une lotion efficace en cas d'irritation de l'œil. Elle est très utilisée pour les soins de la peau et en particulier pour ses propriétés réparatrices de celles qui sont sensibles.

### Son secret :

L'eau de rose est souvent conseillée pour le soin des peaux délicates. Elle favorise la sécrétion du sébum et prévient l'apparition des rides et des ridules. De plus, elle tonifie, rafraîchit, hydrate et apaise la peau.

## **Bilan**

Les rides sont dues au renouvellement ralenti des cellules de la peau et de la fabrication du collagène. On utilise le concombre pour le cuivre qu'il contient. Celui-ci aide dans la fabrication du collagène. Le lait est riche en vitamines antioxydantes, en phosphore et en sélénium, des minéraux nécessaires à la croissance et la réparation des tissus. Le bêta-carotène contenu dans la citrouille et la courge fournit l'importante source de vitamine A dont le corps a besoin. Tandis que les caroténoïdes que le cantaloup contient ont des propriétés antioxydantes tout en étant majoritairement composés de bêta-carotène. Finalement, on rajoute l'eau de rose à notre recette afin de favoriser la sécrétion de sébum et prévenir l'apparition des rides et des ridules sur notre visage.

*Rachel Hanna et Amina Binette Berete*

# ASTHME (1)

## ***Ingrédients :***

- Cumin, gingembre, safran, réglisse, fenugrec, fenouil, anis moulu, nigelle en graines

***Préparation :*** Prendre 1 cuillerée à thé de chaque ingrédient et faire bouillir ensemble. Boire 3 tasses par jour de la préparation obtenue. L'asthme diminuera graduellement.

*Iftikhar Bayzed, Syrie*

## Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie qui n'épargne aucun âge. Cette maladie touche principalement les bronches. Lors des crises, la personne a des difficultés à inspirer et surtout à expirer l'air emprisonné dans les poumons. Les crises peuvent être déclenchées par différents facteurs comme des allergènes, l'effort, l'humidité ou la poussière. Cette maladie se manifeste par une toux, des sifflements dans la poitrine, une gêne respiratoire et une oppression thoracique.

## ***Cumin***

### Principes actifs :

Les parties utilisées du cumin sont les graines. Celles-ci contiennent de 2 à 5 % d'huile essentielle, qui est composée de 25 à 35 % d'aldéhyde cuminique, de pinène et d'alphaterpinéol. Puis, on retrouve des flavonoïdes, notamment de l'apigénine.

### Propriétés médicinales :

Le cumin est utilisé pour traiter toutes sortes de flatulences et ballonnements (accumulation exagérée de gaz dans l'estomac ou dans l'intestin), en plus de stimuler la digestion. Cet ingrédient diminue les gaz abdominaux tout en éliminant les crampes de l'intestin. En outre, le cumin est prescrit contre les insomnies, les coups de froid et pour l'abaissement de la fièvre. Quand on le mélange avec du jus d'oignon, le cumin forme une pâte qu'on pourra appliquer sur les piqûres de scorpion. Ses graines peuvent également stimuler la lactation (allaitement).

### Son secret :

Ce sont les huiles essentielles du cumin qui aident à soulager les symptômes de l'asthme. Elles sont reconnues pour leur effet réconfortant sur la respiration et pour leurs propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques.

## **Gingembre**

### Principes actifs :

Le gingembre est principalement constitué d'huile essentielle (de 1 à 3 %), de zingibérène (de 20 à 30 %), d'oléorésine (de 4 à 7,5%), de gingérol, de shogaol, de manganèse et de cuivre.

### Propriétés médicinales :

Le gingembre est utilisé pour lutter contre les troubles digestifs, circulatoires et respiratoires, la fièvre, les maux de tête et les douleurs musculaires. De plus, il est souvent utilisé pour ses principaux effets : antivomitif, calmant pour la toux, antiseptique, analgésique et anti-inflammatoire.

### Son secret :

Cette substance est utilisée pour guérir mille et une maladies. Des études récentes ont confirmé les effets analgésiques et anti-inflammatoires du gingérol, substance contenue dans le gingembre. Ainsi, en consommant le gingembre, celui-ci apaisera la respiration et permettra petit à petit à la personne atteinte d'asthme d'être soulagée.

## **Safran**

### Principes actifs :

Le safran est constitué d'huile essentielle (terpènes, alcools et esters terpéniques), glucosides amers (notamment de la crocine), caroténoïdes (crocoside), vitamines B1 et B2.

### Propriétés médicinales :

Le safran est utilisé pour provoquer les règles chez les filles, soulager les douleurs abdominales, traiter les saignements utérins chroniques, soigner l'indigestion et les coliques, ainsi que soigner l'embolie pulmonaire.

### Son secret :

L'huile essentielle contenue dans le safran agit comme un calmant contre l'asthme. En effet, la crocine (un ester) est antispasmodique, sédative et anti-inflammatoire. Lors de la crise, le safran aidera la personne asthmatique à régulariser sa respiration et lutter contre sa crise.

## **Réglisse**

### Principes actifs:

La réglisse est constituée de saponosides triterpéniques (glycyrrhizine, jusqu'à 6 %), flavonoïdes (isoflavones : liquiritine, isoliquiritine, formononétine), polysaccharides, stérols, coumarines et d'asparagine.

### Propriétés médicinales :

La réglisse est connue pour ses effets anti-inflammatoires et expectorants. De plus, la réglisse aide à retrouver l'appétit et agit comme un anti-vomissement. Aussi, elle est très utile pour l'apaisement de la toux et de la bronchite, ainsi que la guérison des ulcères buccaux.

### Son secret :

C'est la glycyrrhizine qui agit en faveur de l'asthme. En effet, cette substance de la réglisse a des propriétés expectorantes et apaisantes, lors de la toux persistante (toux bronchique). De plus, elle est rajoutée dans la recette afin, probablement, qu'elle en améliore le goût.

## ***Fenugrec***

### Principes actifs :

Le fenugrec est essentiellement constitué d'huile essentielle, d'alcaloïdes (notamment de la trigonelline), de saponines (à base de diosgénine), des flavonoïdes, du mucilage (environ 27%), des protéines (environ 25 %), de l'huile fixe (environ 8 %), des vitamines A, B1, C, des minéraux (phosphore, calcium) et des glucides.

### Propriétés médicinales :

Le fenugrec favorise la prise de poids, notamment après une anorexie, a une action contre la fièvre, soigne gastrites et ulcères gastriques, accélère l'accouchement, stimule la lactation, abaisse le taux de cholestérol, rafraîchit l'haleine et finalement, sous forme d'ovule, le fenugrec est utilisé dans le traitement des cancers du col de l'utérus.

### Son secret :

Ce sont les huiles essentielles qui aident à soulager les difficultés respiratoires de l'asthme. Cette substance est connue pour son effet réconfortant de la respiration et ses propriétés anti-inflammatoires.

## ***Fenouil***

### Principes actifs :

La partie la plus utilisée dans le fenouil, sont les graines. Celles-ci contiennent 8% d'huile essentielle (environ 60 % d'anéthol, de la fenchone et du méthylchavicol), des flavonoïdes, des coumarines (dont du bergaptène), des polyacétylènes et des stérols.

### Propriétés médicinales :

Les graines du fenouil sont utilisées pour traiter les ballonnements et les maux d'estomac, ainsi que pour stimuler l'appétit. De plus, ces graines sont diurétiques et anti-inflammatoires. L'infusion des graines de fenouil est efficace contre les irritations de la gorge et constitue un

expectorant léger. Aussi, les graines ont la réputation de favoriser la perte de poids. L'huile essentielle du fenouil est antispasmodique et combat les flatulences.

#### Son secret :

Les polyacétylènes et l'anéthol ont des propriétés anti-inflammatoires. L'anéthol est reconnu pour ses vertus antiseptiques, immunostimulantes et expectorante.

### ***Anis***

#### Principes actifs:

L'anis moulu est composé d'huile essentielle (constituée de 70 à 90 % d'athénol, avec du méthylchavicol et d'autres terpènes), de furanocoumarines, de flavonoïdes, d'acides gras, de stéroïdes et de protéines.

#### Propriétés médicinales :

Les graines d'anis sont réputées pour leur capacité de réduire les flatulences et les ballonnements, en plus de faciliter la digestion. Elles soulagent les maux de ventre lors des règles douloureuses, combattent l'asthme, la coqueluche et la bronchite. Aussi, les graines favorisent la lactation et s'emploient contre les poux et la gale. Finalement, l'anéthol contenu dans l'anis moulu favorise l'ovulation chez la femme.

#### Son secret :

La partie la plus utilisée dans l'anis est l'huile essentielle. Tel que dit plus haut, l'huile essentielle est reconnue pour son effet réconfortant de la respiration et ses propriétés anti-inflammatoires. Ainsi, la personne asthmatique saura rétablir sa respiration et les effets de la crise d'asthme diminueront.

### ***Nigelle en graines***

#### Principes actifs :

Les graines de nigelle renferment 40 % d'huile grasse, une saponine (mélantine) et jusqu'à 1,4 % d'huile essentielle. En outre, cette plante est riche en glucosides, en composants phénoliques, en carotène, en phosphore, en fer, en enzymes digestifs, en acides gras essentiels polyinsaturés et plus particulièrement, en acide linoléique.

#### Propriétés médicinales :

Tel que connu, les graines de nigelle favorisent la digestion, soulagent les douleurs gastriques et combattent les flatulences, les ballonnements et les coliques. De plus, ces graines sont utilisées pour expulser les vers intestinaux, tout en stimulant la lactation. L'huile essentielle est souvent utilisée en phytothérapie pour lutter contre l'asthme.

### Son secret :

De récentes études montrent que l'huile de nigelle interviendrait comme régulateur du système immunitaire. Il aurait donc une action contre l'asthme et les allergies (poussière, pollens) par son action stabilisatrice sur la production des immunoglobulines qui initient le déclenchement des réactions d'hypersensibilité.

### **Bilan**

L'asthme est une maladie qui touche principalement les bronches. Lors de la crise, la personne a de la difficulté à expirer l'air emprisonné dans ses poumons. La consommation du cumin, du safran, du fenugrec et de l'anis moulu, ingrédients riches en huiles essentielles, réconforteront la respiration grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Quant au gingembre, ses constituants agissent aussi sur les troubles respiratoires. La glycyrrhizine de la réglisse soulage les symptômes de l'asthme grâce à ses propriétés expectorantes et apaisantes. De plus, elle améliore le goût des autres remèdes dans la recette. Aussi, les personnes asthmatiques doivent consommer du fenouil, car les polyacétylènes et l'anéthol qu'il contient ont des propriétés expectorantes, permettant de calmer les crises d'asthme.

*Rachel Hanna et Amina Binette Berete*

## ASTHME (2)

### ***Ingrédients :***

- 1 c. à soupe de thym sec en poudre
- 1 c. à soupe de miel

***Préparation :*** Mélanger le thym en poudre avec le miel. Prendre 2 cuillères à soupe du mélange tous les matins à jeun, puis boire de l'eau. Prendre ce remède pendant un mois.

*Maysoun Faouri, Syrie*

### Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie inflammatoire qui s'attaque aux poumons. La personne présente des difficultés respiratoires lorsqu'elle est en présence de substances auxquelles elle est sensible. La maladie se manifeste par l'inflammation et le gonflement de l'épithélium bronchique (tissu qui tapisse la paroi interne des bronches). Il y a également une bronchoconstriction, c'est-à-dire une contraction des muscles lisses bronchiques qui réduit le diamètre des bronches. La dernière manifestation est une hypersécrétion de mucus. Ces trois symptômes causent ainsi un engorgement partiel des bronches rendant la respiration plus difficile.

### ***Thym***

#### Principes actifs :

Le thym est très riche en huiles essentielles dont les principaux composants sont le thymol et le carvacrol (catégorie des phénols). Il possède également des flavonoïdes et des tanins.

#### Propriétés médicinales :

Le thym est antiseptique et possède des propriétés antivirales. C'est un excellent remède des maladies respiratoires comme la bronchite. Son infusion est utilisée pour le soin des infections de la gorge et il est prescrit pour le soin de l'asthme et du rhume des foins. Cette plante est aussi stomachique (qui facilite la digestion gastrique), expectorante, antispasmodique et vermifuge (qui élimine les vers du tube digestif).

#### Son secret :

Le thymol est un très bon antiseptique, bactéricide et fongicide. Le thymol, le carvacrol et les flavonoïdes sont des décontractants musculaires, alors que le tanin est antispasmodique.

Le thymol, avec ses propriétés expectorantes, est souvent utilisé dans les sirops contre la toux. Le thym ne guérit pas directement l'asthme, mais peut en contrôler l'évolution. Les vertus antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires de cette plante limitent l'infection des muqueuses des voies respiratoires, diminuent l'inflammation et favorisent l'expectoration. C'est grâce à toutes ces propriétés que le thym est une plante de choix pour tout ce qui touche les voies respiratoires.

## ***Miel***

### **Principes actifs :**

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles qui est composée de 80% de glucides, de 17% d'eau, d'acides organiques, de polyphénols (flavonoïdes), de lipides et de nombreux composés organiques dont plusieurs facteurs antibiotiques naturels dont l'inhibine.

### **Propriétés médicinales:**

Le miel a un effet antiseptique et bactériostatique sur le corps humain. Il contient aussi des polyphénols qui agissent comme antioxydants. Il ralentit les processus physiologiques du vieillissement, combat la fièvre, les blessures, les ulcères et les plaies purulentes. Il soigne les verrues, les boutons d'infections et les furoncles.

### **Son secret :**

L'efficacité du miel en tant que remède naturel est principalement due à son effet antiseptique. En effet, c'est l'inhibine qui est bactériostatique : elle empêche le développement des bactéries mais ne les tue pas. Certains types de miel, comme ceux de l'euphorbe, du romarin ou du thym, sont spécialement indiqués pour les asthmatiques. Le miel contient, parmi ses sucres, des polysaccharides qui absorbent l'eau formant une texture gélatineuse. C'est ce qu'on appelle le mucilage. Cette mixture végétale protège le corps des irritations et des inflammations des muqueuses dont celles des voies respiratoires.

## **Bilan**

En résumé, la combinaison du thym avec ses propriétés spécifiques pour les voies respiratoires et le miel qui est une substance antibiotique et protectrice des muqueuses est un remède tout indiqué pour contrôler l'évolution de cette maladie.

*Mahmoud Bassal*

# BLANCHIR LES DENTS

***Ingrédient :***

- Du pain

***Préparation :*** Brûler le pain au four. Laisser refroidir et le broyer. Se brosser les dents avec ce pain, puis rincer la bouche. Ce remède rend les dents brillantes et très blanches.

*Reem Al-Damin, Palestine*

Son secret

Il est fait mention de cette recette dans un traité d'homéopathie datant de 1839 sans aucune explication de son principe d'action. Il semblerait que ce soit la friction mécanique entre le pain brûlé pulvérisé et les dents qui jouent le rôle d'une pâte dentifrice blanchissante.

En d'autres termes, c'est le frottement qui rendrait les dents blanches en enlevant le tartre et les résidus alimentaires.

*Mahmoud Bassal*

# BRONCHITE (1)

## ***Ingrédient :***

- Graisse animale solide

***Préparation :*** Prendre la graisse animale et masser, comme avec une crème, la poitrine et le dos au niveau des bronches. Puis, s'habiller chaudement et se couvrir avec une couverture. Rester comme cela jusqu'à ce qu'on transpire. Répéter 3-4 fois par jour. Boire également des liquides chauds pendant la journée.

*Lada Korsunov, Biélorussie*

## Qu'est-ce que la bronchite?

La bronchite est une inflammation des bronches causée par un virus ou une bactérie. Les parois internes de l'arbre bronchique enflent et produisent plus de mucus que d'habitude, il s'ensuit un encombrement des voies aériennes. Les symptômes sont une toux grasse, douleurs musculaires, fatigue, maux de gorge, fièvre légère.

## ***Graisse animale***

### Son secret

Comme la graisse est massée sur le dos et la poitrine, le frottement provoque de la chaleur. Cette dernière permet d'augmenter l'efficacité du système immunitaire. D'autre part, les agents responsables des infections se développent moins bien lorsque la température corporelle augmente. En plus, en plaçant la couverture autour de soi, les chances de guérison sont plus grandes. Il se pourrait aussi que la vitamine A contenue dans les graisses animales puisse aider à la guérison. En effet, cette vitamine est un stimulant du système immunitaire.

*Nicolas Fortier*

## BRONCHITE (2)

### ***Ingrédients :***

- 5 oignons
- 7 c. à soupe de miel
- Citron

***Préparation :*** Couper les oignons très fins ou les râper. Mélanger les oignons avec le miel et râper un citron. Bien mélanger le tout. Prendre une cuillerée à soupe de cette mixture, trois fois par jour, pendant dix à quatorze jours.

*Maya Shtul, Moldavie*

### Qu'est-ce que la bronchite?

La bronchite est une inflammation de la muqueuse des bronches pouvant apparaître sous forme chronique ou aiguë. Les symptômes sont habituellement une toux, une production de mucosités (des crachats), une douleur à la poitrine, une fièvre, une fatigue et un malaise général. La bronchite aiguë est due à des virus (semblables à ceux du rhume et de la grippe) ou à des bactéries, tandis que la forme chronique est causée par la pollution de l'air ou le tabagisme.

### ***Le citron***

#### Principes actifs :

Le citron renferme des flavonoïdes (rutine), des vitamines A, B1, B2, mais surtout C. Il comprend des caroténoïdes qui lui confèrent sa couleur, des coumarines, des monoterpènes (limonène 80%), des sesquiterpènes, des citrals, du beta pinène, du linalol, de l'acétate de linalyle, du citronellal, des fibres, de la pectine et de l'acide citrique.

#### Propriétés médicinales :

Le citron a de très nombreuses propriétés : antiseptique, antibiotique, anti-inflammatoire, antiviral, anti-rhumatismal, antioxydant, antiscorbutique, antifongique, anti-anémique, anti-vomitif, tonique veineux, tonique nerveux, tonique digestif, fébrifuge, diurétique, calmant, hypotenseur, hémostatique, carminatif, vermifuge, astringent, blanchissant, désaltérant, sudorifique, stimulant cardiaque, stimulant du système immunitaire, cicatrisant et expectorant.

### Son secret :

Les **flavonoïdes**, des anti-inflammatoires qui favorisent la circulation sanguine, et la **rutine** (dans la famille des flavonoïdes), un tonique veineux, vont réduire l'inflammation des bronches. Aussi, le **limonène** et les **citrals** sont réputés être des anti-infectieux. Ils s'attaquent donc aux virus et bactéries affectant les voies respiratoires.

Cet agrume augmente le taux d'ACTH et de corticostérone, des anti-inflammatoires naturels, dans le sang. Le **limonène** et le **pinène** qu'il contient facilitent la guérison grâce à leur qualité d'expectorants (aident à évacuer le mucus des bronches) lorsqu'ils sont inhalés.

Les **vitamines A et C** renforcent le système immunitaire et donc, peuvent permettre au corps de mieux se défendre face aux microbes de la bronchite. Elles participent aussi à la régénération de nouveaux tissus pulmonaires, régénération surtout utile lors de bronchites chroniques. De plus, son **huile essentielle** augmente la sudation, et permet donc de réduire la fièvre.

## *L'oignon*

### Principes actifs :

Ce bulbe est fait de composés sulfurés (allicine, alliline, ...), de flavonoïdes (quercétine), de dérivés polyphénoliques, de stérols, de potasse, de sels de soude, d'anthocyanines, d'insuline végétale, de vitamines A, B et C, de sucre, de phosphate, et d'acide citrique.

### Propriétés médicinales :

L'oignon a de nombreuses vertus similaires à l'ail. Il est **anti-inflammatoire**, diurétique, tonique, vermifuge, stimulant d'appétit, **antibiotique**, antioxydant, antirhumatismal, lacrymal, antiplaquettaire (diminue la coagulation sanguine), hypoglycémique, diminuant l'oxydation du cholestérol, **expectorant**, **antiseptique**, antifongique et **analgésique**.

### Son secret :

Son **huile essentielle** permet de réduire les sécrétions des bronches et d'atténuer la sensibilité à la douleur. Les **flavonoïdes** de l'oignon lui confèrent une qualité anti-inflammatoire, ce qui va aider le système respiratoire. La **potasse** et les **sels de sodés** qu'il contient sont antiseptiques, et donc, ne seront utiles que si la bronchite est de source bactérienne.

## ***Le miel***

### Principes actifs :

Le miel est principalement constitué de glucides et d'eau. Il contient néanmoins des flavonoïdes, des enzymes (telle que l'amylase, provenant des abeilles), des sels minéraux et des faibles quantités de vitamines.

### Propriétés médicinales :

Le miel est si concentré en sucres que cela en fait un excellent antibactérien sur des organes comme notre peau. Ses sucres forment aussi un bon **anti-inflammatoire** et une source d'**énergie**. Le miel possède aussi des essences aux propriétés laxatives. Il augmente le taux d'hémoglobine dans le sang.

### Son secret :

Le miel contient parmi ses sucres, des **polysaccharides** qui absorbent l'eau formant une texture gélatineuse. C'est ce qu'on appelle le **mucilage**. Cette mixture végétale protège le corps des irritations et des inflammations des muqueuses dont celles des voies respiratoires. Le **sucré** est aussi une source d'énergie aidante pour combattre la fatigue. Le miel va donc soulager les symptômes de la bronchite.

## **Bilan**

Le citron, avec ses flavonoïdes, ses limonènes, ses citrals et ses pinènes, va réduire l'inflammation, l'accumulation de mucus, la progression du virus et l'activité bactérienne pathogène des bronches. L'huile essentielle de l'oignon atténue la sécrétion de mucus, alors que ses flavonoïdes agissent sur l'inflammation. Les sucres du miel soulagent eux aussi l'inflammation des bronches et sont une source d'énergie. Cette recette semble efficace, facile à faire et peu coûteuse.

*Laurence Matteau-Pelletier*

# COLIQUES (1)

## ***Ingrédients :***

- 1 tasse d'eau
- Un peu de camomille
- Un peu de cannelle en poudre
- Sucre au goût

***Préparation :*** Faire chauffer un peu de camomille (fraîche ou en sachet) et un peu de cannelle dans une tasse d'eau. Sucre au goût.

*Oralia Miramontes, Mexique*

## Qu'est-ce que la colique?

La colique se définit comme une douleur spasmodique violente du côlon et plus généralement de la région abdominale. Elle provoque de violentes contractions entrecoupées par des pauses d'accalmie. Les coliques se caractérisent par des contractions, mais peuvent être accompagnées par des nausées et des vomissements. Elles peuvent être aussi bien d'origine organique que nerveuse.

## ***Camomille***

### Principes actifs :

La camomille possède plusieurs principes actifs. Ce sont ses constituants polyphénoliques (acide-phénols, flavonoïdes, procyanidols, coumarines) ainsi que ses huiles essentielles de sesquiterpènes qui lui procurent des effets curatifs. Ces derniers contiennent du chamazulène et des esters d'acide tiglique et angélique.

### Propriétés médicinales :

La camomille est analgésique, antispasmodique, cholagogue (facilite l'évacuation de la bile), emménagogue (favorise le cycle menstruel), tonique hépatique, immunostimulante (qui amplifie des réactions de défense de l'organisme), stomachique (qui facilite la digestion gastrique), sédative (qui exerce une action dépressive sur le système nerveux central), tranquillisant. Elle est indiquée dans les coliques et les douleurs abdominales d'origine digestive. Elle calme les maux de tête et les irritations cutanées.

### Secret :

Comme les flavonoïdes de la camomille sont antispasmodiques, ils peuvent soulager les douleurs liées aux coliques. Il est à noter que le chamazulène contenu dans l'huile essentielle est un agent anti-inflammatoire reconnu. En outre, l'eau florale de cette plante est calmante et adoucissante alors que son huile essentielle est sédative et désinfectante.

## **Cannelle**

### Principes actifs :

La cannelle possède 4% d'huiles essentielles (aldéhyde cinnamique (50-75%), eugénol (4-10%). Il y a aussi des carbures terpéniques (pinénol, cinéol, linalol), du tanin, de la coumarine et du mucilage dans la cannelle.

### Propriétés médicinales :

La cannelle possède des propriétés antivirales, stimulantes, sédatives, antispasmodiques et analgésiques.

### Son secret :

C'est le tanin et la coumarine qui, grâce à leur action antispasmodique, soulagent les coliques. D'autre part, comme l'aldéhyde cinnamique de la cannelle est sédatif et analgésique, il permet d'apaiser les douleurs liées à ce trouble.

## **Sucre**

Le sucre sert à rendre le goût de la potion plus agréable, car la camomille se caractérise par un goût amer.

## **Eau**

L'eau sert à la préparation de l'infusion de camomille, d'en extraire les principes actifs et de les acheminer dans le système digestif.

## **Bilan**

En bref, les propriétés antispasmodiques de la camomille et de la cannelle traitent efficacement les coliques. D'autre part, les capacités analgésiques de la camomille permettent de supporter la douleur. Le sucre donne un meilleur goût à la préparation.

*Mahmoud Bassal*

## COLIQUES (2)

*Pour les mamans qui allaitent leurs bébés.*

### ***Ingrédients :***

- 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Ajouter deux cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger à une tasse d'eau et boire à chaque fois qu'on a soif.

*Dogan Sakine, Turquie*

### Qu'est-ce que la colique?

La colique est associée à une douleur abdominale intense qui amène à de violentes contractions intestinales. Les coliques sont très fréquentes chez les jeunes enfants âgés entre 2 à 24 semaines.

### ***Eau de fleur d'oranger***

#### Principes actifs :

Les fleurs d'oranger contiennent des flavonoïdes, dont le naringoside, et une essence aromatique concentrée en linalol.

#### Propriétés médicinales :

Les feuilles et les précieuses fleurs sont reconnues comme sédatives, de même que les différentes huiles essentielles qu'on en extrait. L'huile essentielle des fleurs est reconnue pour être tonique, sédative et antidépressive. Les caractéristiques sédatives de cette fleur agissent en apaisant le sommeil. L'eau de fleur d'oranger (aussi appelée « eau de Naphé ») a des propriétés calmantes : elle est sédative et antispasmodique.

### ***Eau***

L'eau hydrate nos cellules et aide à lutter contre le vieillissement cutané tout en apportant les nutriments, sels minéraux et oligo-éléments aux cellules. Elle permet aussi de diluer l'eau de fleur d'oranger qui serait difficile à boire seule.

### **Bilan**

Les flavonoïdes sont reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. L'huile essentielle accompagnant l'hydrolat a des propriétés calmantes, aide à dormir et sert à calmer les crampes d'estomac.

*Cristian Margineanu*

# CONSTIPATION

## ***Ingrédients :***

- 1-2 c. à soupe de bourdaine (frangulae cortex) séchée, écrasée
- 1 tasse d'eau
- 1-2 c. à thé de miel

***Préparation :*** Mélanger la bourdaine avec un peu d'eau fraîche et laisser reposer 5 minutes. Ensuite, ajouter une tasse d'eau bouillante et laisser encore 10 minutes. Filtrer et ajouter 1-2 c. à thé de miel. Boire le soir avant de se coucher.

*Attention: il est fortement déconseillé de boire ce mélange plus de 8-10 jours.*

*Delia Popovici, Roumanie*

## Qu'est-ce que la constipation?

La constipation est un problème concernant l'évacuation des selles : soit moins fréquentes, moins abondantes ou plus dures qu'habituellement. Elle peut être causée par une mauvaise hygiène de vie telle qu'un régime alimentaire pauvre en fibres et en eau, un manque d'exercice, un stress et lorsqu'on se retient pour aller aux toilettes. La constipation peut aussi être due à la prise de certains médicaments.

## ***La bourdaine***

La bourdaine est un arbuste des sous-bois humide de la famille des rhamnacées. Cette plante est aussi appelée aulne noir et nerprun bourdaine.

## Principes actifs :

La bourdaine contient des frangulosides, des anthraquinones (dont l'émodyne), des flavonoïdes, des tanins, des frangulines, des substances amères, de l'acide arachinique, des glycofrangolines, des rhamnoantines et des rhamnocérines.

## Propriétés médicinales :

Son écorce est réputée pour ses vertus laxatives. La bourdaine augmente aussi les sécrétions biliaires. Cependant, les fruits et l'écorce frais sont toxiques.

### Son secret :

La propriété laxative de l'écorce sèche de bourdaine est due aux anthraquinones (anthranol-glycosides, frangularosides) qu'elle contient. Ces constituants vont réduire l'absorption de l'eau et des électrolytes par l'intestin, provoquant donc des selles plus molles. Aussi, ces agents vont accroître la motricité intestinale, par conséquent, cela va accélérer le flux.

## ***Le miel***

### Principes actifs :

Le miel est composé en majeure partie de sucres et d'eau. Il contient aussi des flavonoïdes, des enzymes (amylase, invertase, oxydase), de l'acide gluconique, des acides organiques et des sels minéraux.

### Propriétés médicinales :

Sa forte concentration lui offre une qualité antibactérienne sur beaucoup de surface, dont la peau. Son mucilage est anti-inflammatoire. Ses sucres sont énergétiques. Il a été aussi démontré que ses essences ont des propriétés laxatives. Le miel augmente aussi le taux d'hémoglobine du sang et est donc utile dans le traitement des anémies.

### Son secret :

C'est un bon aliment prébiotique grâce aux **oligosaccharides** (sucres) qu'il contient. Cela favorise donc la bonne activité bactérienne dans l'intestin. Aussi, ses disaccharides (sucres) ne peuvent être digérés par l'intestin et donc, ils y fermentent en entraînant une certaine quantité d'eau, nécessaire pour des selles normales. D'autres de ses sucres, les **polysaccharides**, forment un mucilage, une substance gélatineuse qui protège les muqueuses des parois digestives.

## ***L'eau***

### Son secret :

L'eau rend la recette plus agréable à boire. Cependant, la chaleur excessive de l'eau peut diminuer les qualités du miel. Elle est aussi essentielle au bon fonctionnement du système digestif et est utile au ramollissement des selles, désiré lors de constipation.

## **Bilan**

Ce remède semble avoir les vertus laxatives désirées grâce aux anthraquinones de la bourdaine qui retiennent l'eau dans le bol fécal et aident le transit intestinal. Les sucres du miel permettent aussi d'avoir des selles plus riches en eau et de protéger l'intestin des irritations. Quant à elle, l'eau ramollit les selles et donc facilite leur évacuation.

*Laurence Matteau-Pelletier*

# DÉPRIME (1)

## ***Ingrédients :***

- 100 g de noisettes
- 1 tasse de yogourt nature
- 3 c. à soupe de miel

***Préparation :*** Mélanger les ingrédients ensemble. Prendre une heure avant les repas pendant 10 jours.

*Souad Malaki, Syrie*

## Qu'est-ce que la déprime?

On peut la décrire comme un état de tristesse et de manque d'énergie accompagnés parfois d'épisodes d'insomnie. Les personnes ne manifestent plus d'intérêt pour leurs loisirs préférés. Il ne faut pas confondre une simple déprime passagère avec une véritable dépression qui est une maladie plus sérieuse et qui nécessite la consultation d'un médecin pour recevoir un traitement approprié.

## ***Les noisettes***

### Principes actifs :

La noisette est un des oléagineux qui contient le plus d'acides gras non insaturés qui diminuent le mauvais cholestérol. Elle contient aussi des antioxydants, des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres. Elle est riche en fibres, en vitamine E, vitamine B9 (acide folique) en cuivre, en fer, en magnésium et en phosphore.

### Propriétés médicinales :

La noisette est astringente (qui exerce un resserrement sur les tissus vivants), dépurative (qui purifie l'organisme), énergétique et fébrifuge (qui combat et guérit la fièvre).

### Son secret :

La déprime (tout comme la dépression) est un symptôme de la carence en acide folique. La noisette en est une excellente source. D'autre part, elle contient une bonne proportion de vitamine E qui a, parmi toutes ses propriétés, celle d'améliorer la santé émotionnelle.

## ***Le yogourt nature***

### Principes actifs :

Le yogourt contient du calcium et du phosphore qui jouent un rôle important pour la santé des os et des dents, dans la coagulation du sang et dans les contractions musculaires et

cardiaques. De plus, le yogourt renferme les vitamines B2 et B12. La B2 a un rôle important dans le métabolisme et aide à la croissance et à la réparation des tissus. Le yogourt contient des bactéries lactiques qui permettent d'obtenir la texture et la saveur de ce produit : streptococcus thermophilus et lactobacillus bulgaricus.

#### Propriétés médicinales :

Le yaourt est utilisé pour diminuer la durée de certains types de diarrhées, en particulier chez l'enfant. Il est indiqué pour la restauration de la flore intestinale après les traitements antibiotiques et il favoriserait aussi le sommeil s'il est consommé avant le coucher.

#### Son secret :

La sérotonine est un neuromédiateur essentiel dans la dépression et dans certains troubles du comportement. Cette molécule est synthétisée par le cerveau grâce à un acide aminé, le tryptophane. Les produits laitiers, et le yogourt en particulier, en sont une bonne source. Ainsi, manger du yogourt baisse le niveau d'anxiété, apaise l'état affectif et soulage de la déprime.

### ***Le miel***

#### Principes actifs :

Le miel contient des sels minéraux comme le fer, le potassium, le calcium, le chrome, le magnésium et le manganèse ainsi que des vitamines : B1, B2 et C. Il contient aussi du fructose et du glucose ainsi que des acides organiques.

#### Propriétés médicinales :

Le miel est beaucoup utilisé comme antibiotique. C'est un agent antiseptique pour la guérison des infections et il est très efficace pour le soin des verrues et des boutons d'infections. De plus, il a des propriétés laxatives et anti-inflammatoires.

#### Secret :

L'ingestion des sucres contenus dans le miel induit une libération de l'insuline. Cette hormone aide le tryptophane contenu dans le yogourt à atteindre le système nerveux et à permettre la synthèse de sérotonine. Ce neurotransmetteur joue un rôle important dans l'humeur, comme expliqué précédemment.

### **Bilan**

Ce remède est bien équilibré. Tout d'abord, la noisette fournit de l'acide folique et de la vitamine E. Ensuite, le yogourt procure du tryptophane, acide aminé essentiel pour la synthèse de la sérotonine. Finalement, le miel induit la sécrétion d'insuline qui aide le tryptophane à atteindre le cerveau.

*Muntean Razvan Gabriel*

## DÉPRIME (2)

### ***Ingrédients :***

- 5 grains de cardamome (écrasés)
- 1½ tasse d'eau
- 1 sachet de thé

***Préparation :*** Faire bouillir quelques grains de cardamome dans l'eau avec le thé. Boire.

L'arôme du thé sera très agréable!

*Iklas Abou Monzer, Liban*

### Qu'est-ce que la déprime?

La déprime est une tristesse passagère, normale dans une situation difficile. Souvent elle est causée pas le stress et la fatigue. Une déprime grave pourrait provoquer la dépression, considérée comme une maladie psychologique.

### ***Thé***

#### Principes actifs :

Le thé est constitué de plusieurs substances nutritives. Parmi elles se trouvent, des minéraux (potassium, fluor, phosphore, magnésium), la théobromine, la théophylline, des tanins, des flavonoïdes, de la théanine et de la vitamine C.

#### Propriétés médicinales :

Le thé permet de traiter les infections du système digestif, les affections oculaires, la fièvre et la fatigue. Ses infusions diminuent le stress et aident à se détendre.

#### Son secret :

Une étude réalisée par l'University College of London a prouvé que le taux de cortisol (souvent appelé hormone de stress) chez les personnes qui consomment du thé est considérablement plus bas que celui des personnes qui n'en consomment pas. Il paraît que la théobromine et la théophylline présentes dans les feuilles sont des stimulants doux, à effet durable, ayant une action positive sur l'humeur. D'autre part, des chercheurs japonais ont montré que la théanine du thé vert a une action sur le cerveau qui réduit le stress mental, aide à la relaxation et augmente les capacités cognitives.

## **Cardamome**

### Principes actifs:

La cardamome est constituée de camphre, de bornéol, d'eucalyptol, de pinène et de carvone.

### Propriétés médicinales :

La cardamome est bénéfique dans les dyspepsies (digestions difficiles) d'origine nerveuse. Elle est aussi souvent utilisée avec le thé pour lui donner un goût aromatique due à la présence des nombreuses huiles essentielles dans ses grains. En Inde, elle est utilisée pour soigner l'asthénie (faiblesse, dépression).

### Son secret :

La carvone et le camphre possèdent, comme toutes les cétones, une action stimulante sur le système nerveux.

## **Bilan**

Ce remède est une combinaison des propriétés stimulantes, réductrices du stress et positives pour l'humeur du thé et de l'action vivifiante du système nerveux de la cardamome.

*Valeriya Kurash et Kateryna Lyashenko*

# DIABÈTE

## ***Ingrédients :***

- 200 g de trigonelle « fenugrec » en poudre
- 200 g de lupin (en conserve) écrasé
- 200 g de coriandre hachée ou en poudre
- 2 goyaves
- Tisane de gingembre

***Préparation :*** Mélanger la trigonelle, le lupin et la coriandre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange avant chaque repas. Manger les deux goyaves. Boire une tasse de tisane de gingembre chaude.

*Marie Moucadem, Syrie*

## Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète regroupe diverses maladies qui ont toutes en commun des urines abondantes. Le mot « diabète » vient du grec ancien dia-baïno, qui signifie « passer au travers ». Cela provient du fait que ces affections font beaucoup uriner.

Le diabète est une maladie causée par une baisse de la production d'insuline par le pancréas ou par une diminution de l'effet de celle-ci sur le corps. L'insuline est une hormone qui aide les cellules du corps à absorber le glucose (sucre) qui, par la suite, pourra être utilisé comme source d'énergie. Chez les diabétiques, le niveau de glucose dans le sang est surélevé et on note aussi la présence de ce même sucre dans les urines. Cette maladie cause une polyurie, une augmentation de la soif, des troubles de la faim et, si elle n'est pas traitée, elle peut engendrer la perte de la vue et même la mort.

## Principes actifs :

### • **Trigonelle « fenugrec » en poudre**

Le 4-hydroxy-isoleucine, un acide aminé spécifique au fenugrec est totalement absent chez les mammifères. Cette substance stimule la production d'insuline et améliore la sensibilité de l'organisme à cette hormone. Il réduit le taux de glycémie par sa teneur en coumarine et en acide nicotinique.

- **Lupin (en conserve) écrasé**

Le lupin est un légume sec, plat et amer qui contient des alcaloïdes.

- **Coriandre hachée ou en poudre**

La coriandre a comme constituants des flavonoïdes et des huiles essentielles composées de dèltalinalol, d'alphapinène et de terpinènes.

- **Goyave**

Le principal principe actif de la goyave est la guaijavarine, un quercétine-glucoside qui arrête la diarrhée et la dysenterie. Elle contient aussi des tanins et des saponines ainsi qu'une quantité abondante de pectines.

- **Gingembre**

Le gingembre contient des monoterpènes, des mesquiterpènes (dont le fameux zingibérène) et des alcools comme le citronellol, le nérolidol, le bêta-eudesmol et le zingibérénol. Il renferme aussi des aldéhydes et des cétones.

### Propriétés médicinales :

#### 1. **Trigonelle « fenugrec » en poudre**

Plusieurs des composants des graines de fenugrec peuvent contribuer à réguler les taux de glucose sanguin. L'extrait de semence de fenugrec fait baisser la glycémie en réduisant la résistance à l'insuline.

#### 2. **Lupin (en conserve) écrasé**

Les alcaloïdes présents dans le lupin ont des propriétés analgésiques et un de leurs effets secondaires est la rétention d'urine. Cela crée une certaine commodité chez les diabétiques qui doivent uriner très souvent pendant une journée et même pendant la nuit en rétablissent la rétention d'urine.

#### 3. **Coriandre hachée ou en poudre**

Le fruit de cette plante possède une action antibactérienne et antimycosique. La coriandre traite certaines infections « qui traînent » et qui sont longues à soigner tout en prévenant la mycose.

Des recherches ont prouvé que l'ajout d'extraits de graines de coriandre à l'alimentation de souris diabétiques avait pour effet de stimuler la sécrétion d'insuline et d'augmenter l'entrée du glucose dans les cellules. Cela entraînait une diminution de la glycémie.

#### **4. Goyaves**

Les pectines présentes en abondance dans ce fruit limitent l'augmentation du taux de sucre dans le sang et ont donc un effet intéressant pour le contrôle du diabète sucré. Des chercheurs taiïwanais ont montré que des petites quantités du jus de goyave pouvaient diminuer significativement la quantité de sucre dans le sang chez les diabétiques et que l'effet durait plusieurs heures.

#### **5. Tisane de gingembre**

L'extrait aqueux de gingembre fait décroître les taux sanguins de phospholipides et d'acides gras, de même que les taux de cholestérol et de triglycérides. Le gingembre est aussi reconnu pour stimuler le péristaltisme intestinal.

### **Bilan**

En d'autres termes, tous ces ingrédients contribuent chacun à combattre le diabète, atténuent la maladie et en diminuent les symptômes.

*Cristian Margineanu*

# DIARRHÉE

## ***Ingrédients :***

- 250 g de riz
- 1 litre d'eau
- Sel ou sucre selon le goût

***Préparation :*** Faire bouillir un litre d'eau dans une casserole pendant au moins dix minutes. Ajouter une tasse de riz, baisser le feu au minimum et laisser bouillir pendant dix minutes. Remuer de temps à autre. Ajouter un peu de sel. On peut ajouter aussi un peu de sucre au goût. Manger cette bouillie de riz deux ou trois fois par jour.

*Patience Bebola, Congo*

## Qu'est-ce que la diarrhée?

La diarrhée est caractérisée par l'émission de selles liquides et fréquentes. Elles peuvent être provoquées par des bactéries, des virus et bien d'autres facteurs. Les diarrhées dues à des intoxications alimentaires sont les plus fréquentes. Cette affection est une cause de la mortalité infantile.

## ***Riz***

### Principes actifs :

Le riz contient des antioxydants (tocotriénols, oryzanols, tricine), des lectines et des oligoéléments (zinc, magnésium, manganèse, sélénium, phosphore, fer et cuivre).

### Propriétés médicinales :

L'eau de cuisson de riz aide à combattre la diarrhée, en réduisant notamment le nombre de selles et en améliorant leur consistance. En plus, le son su riz est efficace pour atténuer l'augmentation du glucose sanguin chez les diabétiques.

### Secret :

Lors de la diarrhée, le patient perd beaucoup d'eau et les oligoéléments indispensables au bon fonctionnement de son corps. L'eau de riz lui donne ces électrolytes et en particulier le zinc qui a le pouvoir de réduire la durée et la gravité de la diarrhée. En plus, le riz est reconnu pour avoir une action calmante sur la muqueuse de l'intestin et régulatrice de ses fonctions.

## ***Eau, sel et sucre***

### **Leurs secrets :**

L'eau, le sel et le sucre sont nécessaires pour la lutte contre la diarrhée. Tout d'abord, l'eau permet une réhydratation du corps en plus de contenir elle-même des sels minéraux.

Ensuite, le sel de table (Na Cl) est un électrolyte très important. Les ions sodium contenus dans le sel sont vitaux pour le fonctionnement de l'organisme.

Finalement, le sucre ne sert pas uniquement au goût. En effet, il stimule l'absorption d'eau et de sel au niveau des muqueuses.

### **Bilan**

Pour combattre la diarrhée, quatre ingrédients ont été utilisés dans ce remède. Premièrement, le riz, qui contient du zinc, un élément chimique qui réduit la durée et la gravité de la diarrhée ainsi que d'autres oligoéléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Le deuxième ingrédient sera l'eau. Elle permet de lutter contre la déshydratation. En troisième lieu, il y aura le sel qui contient du sodium, un élément chimique très important. Finalement, le sucre sera non seulement utilisé pour le goût, mais aussi pour permettre à l'eau et au sel d'être absorbés efficacement au niveau des muqueuses intestinales.

*Muntean Razvan Gabriel*

# DOULEURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

## ***Ingrédients :***

- 6 bâtons de cannelle
- 2 litres d'eau
- 3 morceaux de gingembre
- noix de Grenoble et sucre selon le goût

***Préparation :*** Mettre dans une casserole les bâtons de cannelle coupés en petits morceaux dans 2 litres d'eau. Ensuite, ajouter 3 morceaux de gingembre hachés. Laisser bouillir 10 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer pendant 12 heures sans y toucher. Ensuite, réchauffer et servir avec des noix.

Cette boisson est utile pour éliminer les douleurs après l'accouchement. De plus, elle est saine pour les femmes qui allaitent.

*Farida Al-Dib, Syrie*

## Quels douleurs et maux apparaissent après l'accouchement?

Plusieurs douleurs et maux peuvent apparaître chez la femme après l'accouchement. Parmi eux se trouvent les douleurs lombaires (douleurs dans le bas du dos qui durent quelques mois) ou les douleurs au niveau du pubis. Un tiers des femmes souffriraient ainsi durant les mois qui suivent la naissance de leur enfant. Quelques femmes éprouvent aussi des nausées.

## ***La cannelle***

### Principes actifs:

La cannelle est composée de 65-90 % d'aldéhyde cinnamique, 4 à 12 % de phénols (surtout eugénol), des tanins et des coumarines.

### Propriétés médicinales:

La cannelle est antiseptique et antivirale. Elle est souvent utilisée pendant la convalescence des patients car elle est recommandée en cas d'asthénie. Elle est aussi analgésique, antispasmodique et sédative.

### Son secret:

Des chercheurs japonais ont montré que l'aldéhyde cinnamique de la cannelle avait des propriétés sédatives et analgésiques. Les douleurs disparaissent aussi grâce à l'eugénol que la cannelle contient : ce phénol est un analgésique réputé.

## ***Le gingembre***

### Principes actifs :

Le gingembre contient beaucoup de gingérol et d'autres substances comme le zingibérène, le curcumène, le camphène, le bisabolène, le citral et le linalol.

### Propriétés médicinales :

Le gingembre est utilisé comme antiseptique, analgésique et anti-inflammatoire. Il est utilisé dans les troubles digestifs et les affections respiratoires.

### Son secret :

Dans une étude récente, des chercheurs chinois et taïwanais ont confirmé les effets analgésiques et anti-inflammatoires du gingérol, substance contenue dans le gingembre.

## **Bilan**

En conclusion, nous pouvons voir que la cannelle et le gingembre ont tous les deux des propriétés analgésiques. On sert cette boisson avec des noix pour que sa consommation soit plus agréable.

*Valeriya Kurash et Kateryna Lyashenko*

# DOULEURS À LA GORGE

## ***Ingrédients :***

- 1 tasse d'eau
- 2 morceaux d'ail
- 1 citron
- 1 c. à thé de miel

***Préparation :*** Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Faire bouillir pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter le miel et boire.

*Antonia Guerrero, Mexique*

## Qu'est-ce que la douleur à la gorge?

Le mal de gorge est souvent une inflammation au niveau des muqueuses de la gorge, ce qui laisse une sensation d'irritation, de gorge "en feu" ou de douleur à l'ingestion. Le mal de gorge est en fait plus un symptôme d'une maladie (grippe, rhume, etc.) plutôt qu'une maladie en soit.

## ***Miel***

### Principes actifs :

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles qui est composée de 80% de glucides, de 17% d'eau, d'acides organiques, de lipides et de nombreux composés organiques dont plusieurs facteurs antibiotiques naturels dont l'inhibine.

### Propriétés médicinales :

Le miel a un effet antiseptique et bactériostatique sur le corps humain. Il contient aussi des polyphénols qui agissent comme antioxydants.

### Son secret :

Grâce à son bas pH et à sa grande viscosité, le miel a un effet antibactérien sur le corps. En plus, le miel contient plusieurs facteurs antibiotiques naturels. Ils sont regroupés sous le nom d'inhibine. Ils empêchent le développement des bactéries mais ne les tuent pas : ils sont bactériostatiques.

## ***Citron***

### Principes actifs :

Le citron contient des limonoïdes, des flavonoïdes, des coumarines. Il est très riche en vitamine C, mais en contient aussi d'autres comme les vitamines A, B1, B2 et B3.

### Propriétés médicinales :

Le citron est largement utilisé pour soigner les maux de gorge et toutes les affections respiratoires grâce à ses propriétés antiseptiques. Il a aussi des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires.

### Son secret :

La vitamine C, qui est présente en abondance dans le citron, contribue au système immunitaire, ce qui renforce l'organisme pendant la maladie et aide à la combattre plus vite. D'autre part, les flavonoïdes contenus dans le citron sont des substances anti-inflammatoires.

## ***Ail***

### Principes actifs :

L'ail est constitué d'huiles essentielles, de glucides, de sélénium, de plusieurs vitamines (A, B, C et E) et de composés soufrés.

### Propriétés médicinales :

L'ail possède de nombreuses propriétés intéressantes: il est antibiotique, expectorant, hypotenseur et hypoglycémiant.

### Son secret :

Tout d'abord, l'effet antiseptique et antibiotique est dû à l'allicine. En effet, lorsque l'ail est écrasé, l'alliine contenu dans l'huile essentielle se transforme en allicine. Ensuite, la vitamine C que l'on retrouve dans l'ail contribue au système immunitaire. Finalement, l'ail contient des ingrédients comme la silice, le soufre et l'iode qui sont d'excellents désinfectants.

## ***Eau***

Dans ce remède, l'eau est utilisée pour extraire les principes actifs ainsi que pour les ingérer facilement.

## **Bilan**

Ce remède combine les effets antibactériens et antiseptiques du miel, du citron et de l'ail. Les effets respectivement anti-inflammatoire et expectorant du citron et de l'ail aident à combattre efficacement les maux de gorge et leur douleur.

*Valeriya Kurash et Kateryna Lyashenko*

# ECZÉMA (1)

## ***Ingrédients :***

- 5 cœurs de carottes cuites

***Préparation :*** Prendre 5 cœurs de carottes et les écraser jusqu'à la consistance d'une pâte. Ensuite, mettre la pâte sur un linge propre. Enfin, appliquer sur les endroits touchés par l'eczéma pendant 2 heures. Répéter 4 fois par jour pendant 5 jours.

*Zarouhie Jabrayan, Arménie*

## Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma est une maladie inflammatoire de la peau non contagieuse. Il se caractérise par des lésions déchiquetées, souvent sèches. La cause exacte de l'eczéma n'est pas connue, mais on l'attribue à des facteurs environnementaux, génétiques et immunologiques. Les symptômes d'eczéma apparaissent et disparaissent, ou se manifestent subitement lorsque ces facteurs déclenchants entrent en contact avec la peau.

## ***Les carottes***

### Principes actifs :

La racine de la carotte renferme des sucres, des carotènes (en particulier du  $\beta$ -carotène), des vitamines et de nombreux minéraux. La teneur moyenne en vitamine C est de 7mg par 100 g. Le  $\beta$ -carotène est connu sous le nom de provitamine A car il se transforme en vitamine A dans le corps.

### Propriétés médicinales :

La carotte renforce l'action du foie, stimule la production d'urine et améliore la vision. En cataplasme elle maintient la peau en santé et contribue à la défense des infections cutanées.

### Son secret :

Le  $\beta$ -carotène est un caroténoïde qui intervient dans la croissance et l'intégrité des cellules de la peau. C'est une substance protectrice de la peau comme l'ont mis en évidence de nombreuses récentes recherches. Cet effet a pour conséquence de renforcer la résistance de l'épiderme contre les agressions extérieures de la peau, et en particulier celles du soleil. Le  $\beta$ -carotène est efficace pour le traitement des affections dermatologiques comme la peau sèche, l'eczéma et le psoriasis.

*Valeriya Kurash et Kateryna Lyashenko*

## ECZÉMA (2)

### ***Ingrédients :***

- 2 c. à soupe de beurre non salé
- 3 c. à thé de henné

***Préparation :*** Mélanger le beurre avec le henné et appliquer une fois par jour sur les endroits touchés.

*Gulcan Yilmaz, Turquie*

### Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma est une affection chronique qui cause une inflammation profonde dans la peau. Ceci peut se manifester par une démangeaison poussée de la peau et cela finira par engendrer l'apparition d'une éruption rouge ayant l'air écorchée. La cause de l'eczéma nous est encore inconnue, mais on l'attribue à des facteurs environnementaux, génétiques, mais aussi à cause du stress. Les symptômes de l'eczéma apparaissent et disparaissent.

### ***Beurre non salé***

#### Principes actifs :

Le beurre contient des vitamines A, D et E ainsi que des acides gras saturés, des acides mono-insaturés et des acides gras poly-insaturés.

#### Secret :

Le beurre est une très grande source de vitamines A, D et E qui sont nécessaires à la santé de notre peau. La vitamine A aide à maintenir la beauté de la peau et favorise la cicatrisation. Comme les eczémats sont souvent accompagnés d'éruptions rougeâtres apparaissant sur la peau, la vitamine A aidera à cicatriser les lésions et cela embellira la peau. Les vitamines A et D sont utilisées pour soigner les éraflures. De plus, la vitamine E contenue également dans le beurre donne de la souplesse et de l'éclat à la peau.

### ***Henné***

#### Principes actifs :

Le henné contient des coumarines, des pigments naphtoquinoniques, des flavonoïdes et des tanins.

### Propriétés médicinales :

Les feuilles de henné sont utilisées par la médecine ayurvédique, une médecine indienne, pour traiter les maux de gorge et les diarrhées grâce à leurs tanins. Elles sont aussi appliquées sur les brûlures, les maladies de la peau et les plaies. En cataplasme, le henné est efficace dans le traitement des infections fongiques, les acnés et les furoncles.

### Son secret :

Comme tout le monde le sait, l'eczéma se caractérise par des démangeaisons de la peau. Les coumarines, contenues dans le henné, ont des propriétés calmantes et apaisantes. Ces coumarines, lorsqu'elles sont appliquées sur les zones de la peau touchées par l'eczéma, calment et apaisent les démangeaisons causées par celui-ci. Les flavonoïdes, aussi présents dans cette plante, sont connus pour leur action anti-inflammatoire.

### **Bilan**

Le beurre contient de la vitamine A, D et E. Ces vitamines sont requises pour aider à cicatriser la peau et pour lui donner sa beauté, sa souplesse et son éclat. De plus, les coumarines et les flavonoïdes contenus dans le henné ont des propriétés calmantes et apaisantes. Donc, tous ces ingrédients peuvent aider en cas d'eczéma.

*Thérèssa Bouramia et Cynthia Kaba*

## ECZÉMA (3)

### ***Ingrédients :***

- Avocat
- Huile de camomille jaune

***Préparation :*** Mélanger l'huile de camomille avec l'avocat écrasé et masser délicatement l'endroit, ensuite prendre un bain avec le même mélange.

*Vina Patel, Inde*

### Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma est une maladie caractérisée par l'inflammation de la peau. Deux types d'eczéma se distinguent, l'eczéma atopique et l'eczéma de contact. L'eczéma atopique est une prédisposition génétique et touche principalement les jeunes enfants. Par contre, l'eczéma de contact, plus fréquent chez l'adulte, est une réaction allergique d'hypersensibilité immunologique cellulaire provoquée au contact d'une substance. Certaines zones de la peau se recouvrent de squames écailleuses et les lésions provoquent des démangeaisons.

### ***Avocat***

#### Principes actifs :

L'avocat est constitué d'une forte proportion d'huile mono-insaturée, incluant des oméga-3. En fait pour 100g, il contient 14.66g de lipides, ce qui est très élevé. Sa pulpe renferme des sesquiterpènes et les vitamines A, B1, B2, B6, C, et E. La moitié d'un avocat (115 g) renferme 10 % de l'apport nutritionnel recommandé en fer.

#### Propriétés médicinales :

L'avocat a une action émolliente. Il adoucit la peau, diminue les démangeaisons, arrête la sécheresse de l'épiderme et soigne les plaies suppurantes.

#### Son secret :

Les graisses de l'avocat ont une action émolliente; c'est-à-dire qui calme et adoucit la peau. Comme les sesquiterpènes contenus dans le fruit sont anti-inflammatoires et antihistaminiques, ils peuvent être d'une grande utilité dans les manifestations allergiques.

La chair contient également de la vitamine E qui est excellente pour la peau. Elle freine la sécheresse cutanée et limite les démangeaisons. L'avocat renferme également des acides gras oméga-3. Parmi tous leurs rôles indispensables chez les humains, ils renforcent les membranes des cellules épidermiques.

## **Camomille**

### Principes actifs :

La camomille renferme des acides-phénols, des lactones sesquiterpéniques, ainsi que des flavonoïdes et de l'azulène. On peut aussi y trouver des coumarines et des polyphénols.

### Propriétés médicinales :

La camomille possède plusieurs propriétés : elle est antinévralgique, antispasmodique, tonique, anti-infectieuse à large champ d'action, antiallergique, anticonvulsivante, anticoagulante (au niveau cardiaque), hypothermisante et hypotensive.

### Son secret :

Les flavonoïdes et l'azulène de la camomille possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques. Un nettoyage à l'huile de camomille élimine certains champignons et bactéries qui sont responsables des infections de la peau. Cela se fait grâce, en particulier, à la présence des acides-phénols et des lactones qui sont reconnus pour leurs propriétés antifongiques et anti-infectieuses.

## **Bilan**

Les graisses de l'avocat adoucissent la peau, la vitamine E (contenue dans la chair de l'avocat) arrête la sécheresse de la peau et calme les démangeaisons provoquées par l'eczéma. Les flavonoïdes et l'azulène stoppent l'inflammation de la peau causée par celui-ci. En nettoyant avec de l'huile de camomille, on élimine certains microbes qui pourraient causer des infections cutanées.

*Ibrahim Chokr et Toby Toubiya*

# FATIGUE

## ***Ingrédients :***

- 1 morceau de gingembre
- 2 c. à soupe de miel
- ½ litre d'eau

***Préparation :*** Râper le gingembre et le mettre dans une casserole. Ensuite, ajouter un demi-litre d'eau et faire bouillir. Lorsque le mélange a bouilli, séparer le gingembre de l'eau à l'aide d'une passoire. Après, mettre cette tisane dans un verre et ajouter les deux cuillères de miel. Mélanger et boire.

*Suggestion : Prendre le reste du gingembre, ajouter du miel et le manger.*

*Elif Coscun, Turquie*

## Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est un état de lassitude qui résulte du stress, d'activités récréatives demandant beaucoup d'efforts physiques, de maladie ou de manque de sommeil. La fatigue provient en fait d'une intoxication cellulaire. Par exemple, lorsque nous faisons une activité physique, le corps produit l'énergie dont nous avons besoin, et rejette des déchets qu'on appelle toxines, comme par exemple l'acide lactique. Cet acide intervient dans le phénomène des crampes musculaires. Donc, lors d'une accumulation de toxines dans notre corps, les muscles se contractent moins et nous ressentons la fatigue.

## ***Gingembre***

### Principes actifs :

Le gingembre contient des monoterpènes, des sesquiterpènes telles que le zingibérène, des oléorésines, des alcools tels que le gingérol, des aldéhydes et des cétones.

### Propriétés médicinales :

Le gingembre est très connu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. C'est donc un aliment de choix en cas de fatigue, d'asthénie, de baisse de tonus, de manque d'appétit, de vitalité ou d'énergie. Le gingembre est aussi un anti-vomitif efficace et il favorise l'expulsion des gaz. De plus, il stimule la circulation et il calme la toux.

### Secret :

Les monoterpènes et leurs alcools dérivés qui sont contenus dans le gingembre sont des substances stimulantes et toniques générales. Il en est de même pour les cétones qui sont reconnus pour avoir une action stimulante du système nerveux.

## **Miel**

### Principes actifs :

Le miel contient des sels minéraux comme le fer, le potassium, le calcium, le chrome, le magnésium et le manganèse ainsi que des vitamines : B1, B2 et C. Il contient aussi du fructose et du glucose ainsi que des acides organiques.

### Propriétés médicinales :

Le miel est beaucoup utilisé comme antibiotique. Il a des propriétés laxatives et son mucilage est anti-inflammatoire.

### Secret :

Le fer et la vitamine C contenus dans le miel ont des propriétés anti-fatigue. Alors que le potassium est un tonique musculaire, le calcium, lui, favorise la tension musculaire qui aide à combattre la fatigue. De plus, le chrome est requis pour produire de l'énergie provenant du glucose. Le magnésium, quant à lui, aide à la décontraction du muscle. Le manganèse aide à l'assimilation des glucides. En plus des sels minéraux, les vitamines jouent aussi un rôle dans le combat contre la fatigue. En effet, la vitamine B2 intervient dans le métabolisme du sucre. Le miel lui-même est une source de glucose et c'est ce glucose qui nous est nécessaire pour fabriquer toute l'énergie dont on a besoin. De plus, le miel sera utilisé pour atténuer l'effet piquant du gingembre.

## **Bilan**

Donc, les vitamines et les sels minéraux contenus dans le miel ont des propriétés anti-fatigue et nos cellules en assimilent le sucre pour produire de l'énergie. De plus, le gingembre, avec ses propriétés stimulantes et toniques, est un excellent remède pour combattre la fatigue.

*Thérèssa Bouramia et Cynthia Kaba*

# FIÈVRE

**Ingrédients :**

- Pommes de terre

**Préparation :** Couper une pomme de terre en deux et la mettre sur le front. La garder ainsi pendant dix minutes. La pomme de terre deviendra très chaude. Répéter deux ou trois fois par jour au besoin.

*Aroussiak Khatchadourian, Arménie*

## Qu'est-ce que la fièvre?

La fièvre est en réalité l'élévation de la température corporelle. En général, c'est un mécanisme de lutte contre les maladies infectieuses. Cette chaleur permet de lutter efficacement contre les bactéries. Comme la température normale du corps est 37°C, il est nécessaire de baisser la température corporelle si la fièvre est très forte.

## ***Pomme de terre***

### Principes actifs :

La pomme de terre contient de l'amidon, les vitamines A, B1, B2, C et K, des sels minéraux (potassium) et des traces d'alcaloïdes. En moyenne, elle est constituée de 77% d'eau.

### Secret :

Comme la pomme de terre n'est pas ingérée mais posée sur le front, c'est le liquide contenu dans le tubercule qui joue le rôle de refroidisseur et permet de diminuer la fièvre.

*Thérèssa Bouramia et Cynthia Kaba*

# GAZ CHEZ LE BÉBÉ

## ***Ingrédients :***

- 1 c. à thé de graines de cumin
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir une cuillerée à thé de graines de cumin dans une tasse d'eau pendant une heure. Donner cette infusion tiède dans un biberon au bébé.

*Mariam Dramé, Guinée*

## Qu'est-ce que les gaz chez le bébé?

Les aliments ingurgités subissent une fermentation bactérienne qui produit plusieurs sortes de gaz selon le type de nourriture. C'est l'accumulation de ces gaz intestinaux dans le tube digestif qui est habituellement responsable des ballonnements. Ces derniers sont dus à une digestion difficile, à des agents bactériens pathogènes ou provoqués par certains aliments.

## ***Le cumin***

### Principes actifs :

Le cumin contient de 2 à 5% d'huiles essentielles dans les graines (composées de 25 à 35% d'aldéhyde cumique, de pinène et d'alphaterpinéol) et des flavonoïdes.

### Propriétés médicinales :

Le cumin est utile dans les cas des digestions difficiles, flatulences, infections intestinales et des douleurs de l'abdomen, particulièrement au niveau de l'estomac. De plus, il facilite la digestion, diminue les ballonnements, les gaz abdominaux et les spasmes intestinaux.

### Secret :

L'essence du cumin, riche en aldéhyde cuminique et en flavonoïdes, stimule la digestion et protège la muqueuse gastrique. Le cumin peut ainsi agir efficacement contre les brûlures d'estomac et diminue sensiblement les ballonnements et les gaz intestinaux. D'autre part, les aldéhydes du cumin sont des molécules qui ont des propriétés anti-inflammatoires, calmantes et sédatives.

## ***Eau***

L'eau permet de réaliser l'infusion de cumin, c'est-à-dire d'en extraire les principes actifs solubles. Elle permet ensuite de les acheminer dans le système digestif.

*Thérèssa Bouramia et Cynthia Kaba*

# GRIPPE

## ***Ingrédients :***

- 1 pomme
- 2½ tasses d'eau
- 2 c. à soupe de menthe
- 1 citron

***Préparation :*** Couper en petits morceaux tous les ingrédients et les mettre dans une casserole. Ensuite, ajouter de l'eau et amener à ébullition. Boire.

*Serpil Karabulut, Turquie*

## Qu'est-ce que la grippe?

La grippe, aussi appelée influenza, est une maladie infectieuse, fréquente et hautement contagieuse qui touche aussi bien les oiseaux que les humains. Causée par trois types de virus à ARN de la famille des Orthomyxoviridae (Myxovirus influenzae A, B et C), elle peut être accompagnée de fièvre, de congestion et de toux. Parfois, chez certains individus plus faibles, elle peut être mortelle.

## ***Pomme***

### Principes actifs :

Les pommes renferment des composés phénoliques et des flavonoïdes. En plus, un fruit de 100g renferme en moyenne 4.6 mg de vitamine C ainsi que 2.4g de fibres.

### Propriétés médicinales :

Les pommes renforcent le système immunitaire grâce à la vitamine C et leurs fibres aident à la digestion. Des études ont montré que ces fruits avaient des propriétés anticancéreuses, qu'ils diminuaient les affections des voies respiratoires et diminuaient significativement le taux de cholestérol dans le sang.

### Son secret :

Les phénols sont des molécules anti-infectieuses à large champ d'action. D'autre part, les flavonoïdes sont anti-inflammatoires et assurent une bonne circulation sanguine. La vitamine C renforce le système immunitaire et permet une meilleure défense aux infections.

## ***Menthe***

### Principes actifs :

On peut retrouver dans la menthe entre 44% et 83% de menthol, des flavonoïdes, des acides phénoliques et des triterpènes.

### Propriétés médicinales :

La menthe est reconnue pour combattre les troubles digestifs, pour soulager les douleurs et lutter contre les infections bronchiques.

### Son secret :

La menthe est utilisée pour soulager les irritations mineures de la gorge. En effet, le menthol contenu dans la menthe a des propriétés anti-inflammatoires et antivirales. Décongestionnant pour les voies respiratoires et le sinus, il est notamment utilisé dans des produits comme Vicks Vaporub. D'autre part, les triterpènes sont de puissants expectorants.

## ***Citron***

### Principes actifs :

Le citron est formé de 70% de limonène. On estime que 100 g de citron contiennent environ 50 mg de vitamine C. On y trouve aussi des coumarines, des acides organiques et des citroflavonoïdes.

### Propriétés médicinales :

Le citron, avec son grand apport en vitamine C, protège le système immunitaire en stimulant l'activité des cellules du système immunitaire et des anticorps.

### Son secret :

Quand la vitamine C stimule l'activité des cellules du système immunitaire, ce dernier peut mieux défendre le corps contre la grippe. C'est pourquoi la vitamine C est très utile en cas de grippe. Le limonène est un terpène ayant des propriétés antiseptiques.

## ***L'eau***

L'eau, solvant universel, sert tout d'abord à dissoudre les solutés cités, mais si la grippe est accompagnée de fièvre, il est aussi utile pour l'affaiblir. Effectivement, comme la fièvre déshydrate le corps, il faut donc boire suffisamment d'eau.

## **Bilan**

Les propriétés pectorales de la pomme agissent sur les affections pulmonaires et la toux, présents lors d'une grippe. La vitamine C du citron renforce le système immunitaire pour mieux défendre le corps face au virus. Le menthol de la menthe soulage les irritations de la gorge et dégage les sinus ainsi que les voies respiratoires bouchées par le mucus.

*Ibrahim Chokr et Toby Toubiya*

# HAUTE PRESSION

## ***Ingrédients :***

- 200 g de feuilles d'olivier
- 2 litres d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant 3 minutes. Refroidir et boire une tasse 15 minutes avant chaque repas.

*Buchra Jamal, Syrie*

## Qu'est-ce que la haute pression?

La pression artérielle est considérée normale lorsqu'elle est inférieure à 120/80. L'hypertension artérielle (HTA) se définit comme une élévation permanente de la pression artérielle à une valeur égale ou supérieure à 140/90.

## ***Feuille d'olivier***

### Principes actifs :

Les feuilles d'olivier contiennent de l'oleuropéine, ainsi que de l'hydroxytyrosol. Des flavonoïdes et des triterpènes sont aussi présents, mais pas en grandes quantités.

### Propriétés médicinales :

Des chercheurs égyptiens ont montré que des extraits de feuilles d'olivier avaient un effet hypotenseur. Les feuilles sont aussi légèrement diurétiques et sont capables de réduire le taux de cholestérol.

### Secret :

Grâce à son principe actif, l'oleuropéine, la feuille d'olivier a un effet hypotenseur sur le corps humain et normalise le rythme cardiaque.

## ***Eau***

L'eau est nécessaire pour infuser les feuilles d'olivier et en extraire les principes actifs solubles.

*Ibrahim Chokr et Toby Toubiya*

# INDIGESTION

## ***Ingrédients :***

- 5g de menthe séchée
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Mettre la menthe dans l'eau en ébullition et laisser bouillir 15 minutes.  
Boire 3 tasses au maximum par jour, après les repas.

*Maria Cristina Gostagnian, Argentine*

## Qu'est-ce que l'indigestion?

Il arrive que notre organisme n'accepte pas un repas copieux et bien arrosé. Il le manifeste par des lourdeurs d'estomac, des reflux acides, des ballonnements, des nausées et même des vomissements. Ce sont les symptômes de l'indigestion. Elle peut aussi survenir si nous avalons trop vite ou si nous ne mastiquons pas suffisamment.

## ***Menthe***

### Principes actifs :

La menthe renferme des flavonoïdes, des acides-phénols, des triterpènes, des caroténoïdes et une essence aromatique contenant une proportion importante de menthol et de l'acétate de menthyle. Elle possède aussi de l'huile essentielle (1,5%), dont le menthol (35 à 55%) et la menthone (10 à 40%).

### Propriétés médicinales :

La menthe favorise l'expulsion de gaz, décontracte les muscles, stimule la transpiration et la sécrétion biliaire et a un effet antiseptique. En outre, elle est efficace dans le traitement des inflammations du côlon. Elle est aussi excellente pour le système digestif car elle stimule la sécrétion des sucs digestifs et décontracte les muscles intestinaux. Elle est en outre analgésique : elle soulage particulièrement les céphalées causées par les indigestions.

### Son secret :

La menthe est excellente pour le système digestif. Le secret est dans la proportion importante de menthol (C<sub>10</sub>H<sub>20</sub>O) qu'elle renferme.

Ce dernier a la propriété de relaxer la musculature lisse (en particulier celle de l'appareil digestif) et de dilater les vaisseaux sanguins. Lorsqu'on mange beaucoup ou très gras, la vésicule biliaire est très sollicitée, ce qui provoque des contractions spasmodiques qui s'accompagnent de douleurs. Le menthol stimule la sécrétion des sucs digestifs et de la bile en particulier, ce qui facilite la digestion. Il soulage ainsi les crampes et les gaz intestinaux grâce à double action antispasmodique et carminative.

### ***Eau***

L'eau sert à réaliser l'infusion de la menthe. Elle en extrait les principes actifs et les achemine vers l'estomac.

*Alaa Mostafa*

# INFECTION DE LA GORGE

## ***Ingrédients :***

- 1 ½ c. à soupe de farine de blé
- 1 œuf

***Préparation :*** Prendre une grande cuillère et demie de farine de blé. Ajouter un œuf complet et bien mélanger pour faire une pâte. Mettre sur un linge propre et enrouler le linge autour du cou. Laisser du soir jusqu'au matin. Enlever et laver le cou avec de l'eau tiède.

*Karei Ahmad, Syrie*

## Qu'est-ce que l'infection de la gorge?

Différents microbes peuvent causer une infection de la gorge tels que des virus, des levures et des bactéries. Une inflammation et une enflure provoquent une douleur qui est exacerbée par la déglutition. Les maux de gorge les plus fréquents sont des pharyngites d'origine virale. Il existe d'autres facteurs qui peuvent irriter la gorge, notamment la pollution, l'alcool et les allergènes.

## ***Farine de blé et œufs***

### Son secret

Ce remède consiste en un cataplasme de farine de blé et d'œufs. Les cataplasmes peuvent être calmants, émollients (qui ont pour effet d'amollir, de relâcher des tissus enflammés), maturatifs (qui hâte la formation de la matière purulente dans les plaies), résolutifs (qui calme une inflammation), ou rubéfiants (qui produit une congestion passagère et locale, par application sur la peau).

Dans ce cas le cataplasme est calmant, émollient et résolutif. Il atténue la contractilité et la sensibilité de la gorge et soulage l'inflammation. La chaleur induite par le cataplasme permet une vasodilatation, c'est-à-dire une augmentation du calibre des vaisseaux. Cela accélère la circulation sanguine qui, à son tour, engendre une action antalgique et décontracturante au niveau de la gorge. La chaleur permet aussi permet d'augmenter l'efficacité du système immunitaire, ce qui aidera à mieux lutter contre les causes du mal de gorge.

*Alaa Mostafa et Rose-Mery Yaghmour*

# INFECTION VAGINALE EXTERNE ET INTERNE

## ***Ingrédients :***

- 1 tasse de yogourt nature à la température de la pièce

***Préparation :*** Prendre le yogourt avec les mains protégées par des gants jetables et faire une application externe pendant 5 minutes. Après, laver avec beaucoup d'eau.

*Jean Forbes, Jamaïque*

## Qu'est-ce que l'inflammation vaginale?

Les infections vaginales sont causées par des bactéries, des virus ou des levures (champignons microscopiques). Le pH au niveau du vagin est acide, ce qui lui confère une certaine protection contre la prolifération de certains microorganismes présents naturellement dans le vagin. Ces bactéries et ces levures constituent la flore vaginale.

Dans le cas d'un déséquilibre dans la flore microbienne, une espèce peut proliférer plus que la normale et provoquer une vaginite. Certains facteurs peuvent être à l'origine de ce déséquilibre. Notons, à titre d'exemple, les variations hormonales, le diabète mal contrôlé ou les émotions. Les symptômes sont des pertes vaginales plus abondantes, un prurit vulvaire, des douleurs lors de relations sexuelles.

## ***Yogourt nature***

### Principes actifs:

Le yogourt nature est un aliment préparé à partir de la fermentation du lait par des bactéries spécifiques : *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. Ces souches bactériennes dites «probiotiques» sont capables, en transitant vivantes dans l'organisme, de produire des effets bénéfiques chez l'humain.

Le yogourt nature contient des protéines, des glucides, des matières grasses, du calcium, certaines vitamines du groupe B, des minéraux, de la vitamine A, de la vitamine D, et son pH varie entre 4.3 et 4.4.

### Propriétés médicinales:

La présence des différentes bactéries dans le yogourt et son influence sur la santé de l'humain encouragent de plus en plus les médecins à le conseiller à leurs patients.

Il est indiqué pour la restauration de la flore intestinale après les traitements antibiotiques et il favoriserait aussi le sommeil s'il est consommé avant le coucher. Il peut aider à prévenir le cancer du côlon et est utilisé pour diminuer la durée de certains types de diarrhées, en particulier chez l'enfant. Il contient des substances antiulcéreuses et il est utile lors des infections vaginales.

### Son secret:

La flore vaginale contient des bactéries du type Lactobacillus qui sont bénéfiques car elles assurent une défense contre les micro-organismes nuisibles. Les infections vaginales, qui apparaissent en cas de déséquilibre de cette flore, peuvent être traitées par un apport de bactéries probiotiques. Celles-ci sont contenues dans les yogourts en grande quantité et peuvent être administrées par voie orale ou locale.

D'ailleurs, les bactéries du yogourt sont aussi reconnues pour leur rôle dans la reconstruction de la flore intestinale.

*Rose-Mery Yaghmour*

# INFECTION DE L'OREILLE

## ***Ingrédients :***

- Oignon

***Préparation :*** Griller un petit oignon, l'envelopper chaud dans un tissu et le placer sur l'oreille infectée. Garder pendant 5 à 10 minutes.

*Mirna Kannan, Liban*

## Qu'est-ce que l'infection de l'oreille?

L'infection de l'oreille est une maladie le plus souvent causée par une bactérie ou un virus. Cette affection touche tous les âges mais elle est plus fréquente chez les jeunes enfants. L'oreille est reliée au pharynx par un conduit, la trompe d'Eustache. Elle facilite la pénétration et la prolifération des bactéries ou des virus présents dans le pharynx dans l'oreille moyenne. De vives douleurs caractérisent cette maladie généralement accompagnée de fièvre, il peut y avoir des maux de gorge et un écoulement nasal. Parmi les complications de l'otite moyenne aiguë, bien que rares, on distingue la détérioration du tympan et une labyrinthite qui peut affecter l'équilibre.

## ***Oignon***

### Principes actifs :

L'oignon renferme une huile essentielle contenant des composés sulfurés comme l'allicine (antibiotique) et l'alliine, des flavonoïdes, des dérivés polyphénoliques et des stérols. L'oignon est riche en vitamines (A, B, C), en soufre, en phosphore, en fer, en silice, en iode et en calcium.

### Propriétés médicinales :

L'oignon calme la toux, élimine des sécrétions bronchiques et combat l'hypertension. Il est anti-inflammatoire, diurétique, antibiotique, antirhumatismal, antiseptique, stimulant circulatoire et antiviral. Il ouvre l'appétit, favorise la digestion et a des propriétés légèrement laxatives.

### Son secret :

Ce cataplasme permet de lutter contre l'otite de deux manières. La première consiste à réchauffer la région douloureuse et à provoquer une vasodilatation qui a un effet apaisant. La deuxième est d'ordre chimique. En effet, en grillant l'oignon, des vapeurs des composés sulfurés (en particulier l'allicine) sont libérées. Ces molécules peuvent atteindre le tympan affecté et réduire la douleur causée par l'otite. En effet, ces composés sulfurés ont une action anti-inflammatoire et peuvent combattre efficacement la douleur.

*Alaa Mostafa*

# INSOMNIE

## ***Ingrédients :***

- 4 feuilles de laitue vireuse
- 1 litre d'eau

***Préparation :*** Prendre les feuilles de laitue et les mettre dans un litre d'eau. Faire bouillir 15 minutes et boire comme le thé 3 fois par jour. Prendre la dernière tasse avant de dormir. Répéter pendant 3 jours.

*Mona El Akleh, Liban*

## Qu'est-ce que l'insomnie?

Premièrement, l'insomnie c'est lorsqu'une personne n'arrive pas à s'endormir, se réveille pendant la nuit et ne retrouve plus le sommeil ou se réveille très tôt le matin. Ce n'est pas une maladie. Il y a plusieurs causes de l'insomnie comme le stress, une trop grande consommation de caféine, une dépression, un changement d'horaire de travail ou une douleur reliée à certains problèmes de santé.

## ***La laitue vireuse***

### Principes actifs :

La laitue est constituée de lactones (lactucine et lactucopicine), de flavonoïdes et de coumarines.

### Propriétés médicinales :

La laitue vireuse a des propriétés sédatives qui favorisent le sommeil nocturne. Elle calme aussi la toux et supprime les douleurs.

### Secret :

La lactucine contenue dans la laitue a des effets tranquillisants et dormitifs et la lactucopicine a des effets hypnotiques et sédatifs, ce qui aidera à calmer la personne sujette aux insomnies. C'est un peu comme un somnifère. Elle diminue l'activité nerveuse, la douleur et l'anxiété.

## ***Eau***

L'eau, dans ce remède, est utilisée pour réaliser l'infusion de la laitue vireuse.

*Dima Kaba et Lesly Maldonado*

# INSOMNIE ET MAUX DE VENTRE

## ***Ingrédients :***

- 1 cuillère à thé d'anis en grains
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Mettre l'anis dans l'eau bouillante, infuser quelques minutes et boire.

*Magda Radaa, Russie*

## Qu'est-ce que l'insomnie et le mal de ventre?

L'insomnie c'est lorsqu'on a de la difficulté à s'endormir ou à dormir suffisamment et le mal de ventre c'est lorsque la personne souffre de douleurs abdominales.

## ***Anis***

### Principes actifs :

L'anis renferme une essence aromatique très riche en anéthol (80à95%) avec le méthylchavicol. Il contient aussi des flavonoïdes, des stérols et un glucoside.

### Propriétés médicinales :

L'anis est un bon antispasmodique. Il est aussi recommandé contre la fatigue générale accompagnée de migraines. Il est aussi utilisé dans des tisanes pour lutter contre l'insomnie.

### Son secret :

L'anéthol est reconnu pour ses vertus antiseptiques, immunostimulantes et oestrogéniques. Lorsque les grains d'anis sont en infusion, elles donnent une tisane qui est stimulante et carminative, ce qui veut dire qu'elle facilite l'expulsion des gaz intestinaux. C'est conseillé pour les ballonnements, les digestions difficiles et l'aérocologie. Les grains d'anis sont un bon antispasmodique qui calme les spasmes et les troubles d'origine nerveuse. Ces graines calment les estomacs douloureux et les menstruations difficiles. Depuis le temps de Pythagore, les infusions d'anis sont indiquées pour les insomnies.

## ***Eau***

Dans ce remède, l'eau est utilisée pour réaliser l'infusion de l'anis et d'en extraire les molécules actives.

*Dima Kaba et Lesly Maldonado*

# MAIGRIR

## ***Ingrédients :***

- 1 tasse de yogourt naturel
- 2 c. à soupe de son de blé
- 2 goyaves

***Préparation :*** Mélanger le yogourt avec le son de blé. Manger ce mélange et les goyaves 30 minutes avant chaque repas.

*Zohra Abichat, Algérie*

## Qu'est-ce que maigrir?

C'est le fait de perdre du poids.

### ***Son de blé***

#### Principes actifs :

Le son de blé est riche en fibres alimentaires (cellulose), contient beaucoup de minéraux tels que le calcium, le magnésium et le phosphore. C'est également une excellente source de vitamines (surtout du groupe B). Il contient aussi de l'amidon, des sucres et des protéines.

#### Propriétés médicinales :

Le son de blé est recommandé contre la constipation à cause des fibres qu'il contient. Il est usuellement utilisé pour améliorer et réguler le transit intestinal. Il est aussi conseillé dans les régimes amaigrissants.

#### Secret :

Le son de blé contient essentiellement des fibres cellulosiques insolubles qui retiennent l'eau. Ces dernières augmentent de volume, d'où une sensation de satiété. En plus, elles ralentissent l'absorption du sucre dans le sang, ce qui diminue la sensation de faim.

### ***Yogourt***

#### Principes actifs :

Le yogourt contient du calcium et du phosphore qui jouent un rôle important pour la santé des os et des dents, dans la coagulation du sang et dans les contractions musculaires et cardiaques. De plus, le yogourt contient les vitamines B2 et B12. La B2 a un rôle important dans le métabolisme et aide à la croissance et à la réparation des tissus.

### Propriétés médicinales :

Le yogourt est un produit très prisé dans les régimes amaigrissants. En plus, il est indiqué pour la restauration de la flore intestinale après les traitements antibiotiques. Il favoriserait aussi le sommeil s'il est consommé avant le coucher.

### Secret :

Le yogourt a un apport calorique relativement faible, ce qui en fait un aliment de choix pour les diètes. D'autre part, des études ont montré une nette diminution du poids dans le cas de régimes basés sur la consommation de yogourt sans gras. Cela s'expliquerait par le fait que le calcium et les protéines contenues dans cet aliment aideraient à brûler les graisses et, donc, à maigrir.

## **Goyave**

### Principes actifs :

La goyave est un fruit du goyavier. C'est une baie parfumée et sucrée qui contient des vitamines A, B et C. Elle contient plus de vitamine C que les agrumes et des quantités importantes de calcium. En outre, c'est un aliment dont l'apport calorique est faible.

### Propriétés médicinales :

La goyave est très bonne pour le système immunitaire et elle est aussi favorable pour réduire le cholestérol et protéger le cœur.

### Secret :

La goyave qui contient ces vitamines A, B et C et du calcium est aussi riche en fibres, ce qui aide à « nettoyer » le corps en cas de constipation. De plus, ce fruit est faible en calories. Alors, en consommer ne fait pas de tort lorsqu'on veut maigrir.

## **Bilan**

Le son de blé avec ses fibres, le yogourt qui aide à éliminer les graisses et la goyave qui est très faible en calories agissent ensemble pour aider une personne à être en plus bonne santé et à perdre du poids.

*Dima Kaba et Lesly Maldonado*

# MAINS SÈCHES

## ***Ingrédients :***

- 250 g de vaseline
- Jus d'un citron
- 1 c. à thé d'huile d'olive

***Préparation :*** Mélanger ensemble les 3 ingrédients pour obtenir une crème. Puis, appliquer sur les mains. Utiliser au besoin trois fois par jour.

*Iziris Kanou, Syrie*

## Pourquoi avons-nous les mains sèches?

Les mains sèches sont caractérisées par le manque d'hydratation de la peau. Elles apparaissent souvent à cause du climat (le froid sec, le vent, les changements climatiques brutaux), des cosmétiques en abondance et des médicaments comme les traitements anti-acnéique, anti-âge etc. Elles peuvent aussi être causées par le vieillissement naturel de la peau. Parfois, les peaux sèches peuvent causer des démangeaisons, souvent fréquentes chez les enfants.

## ***La vaseline***

### Principe actif :

La vaseline est composée d'hydrocarbures (d'huile minérale).

### Propriétés médicinales :

La vaseline agit comme un lubrifiant.

### Secret :

La vaseline est une pommade utilisée comme lubrifiant pour les traitements d'appoint des blessures, d'irritation et de sécheresse cutanée. Elle est composée d'hydrocarbures qui possèdent des caractéristiques de lubrification, d'adoucissant. L'huile minérale qui est composée de plusieurs chaînes d'hydrocarbures a ces caractéristiques de lubrification, ce qui adoucira la peau et aidera la personne à combattre les mains sèches.

## ***Le jus de citron***

### Principes actifs :

Le citron comporte de l'huile essentielle, du mucilage et des flavonoïdes, qui sont des anti-inflammatoires. Il est aussi composé d'acides organiques et de vitamine C, qui est un puissant antioxydant.

### Propriétés médicinales :

Le jus de citron est recommandé contre les pores dilatés et les points noirs et il est utilisé dans certains traitements contre les maux de gorge.

### Secret :

Le jus de citron utilisé dans ce remède est composé d'huile essentielle qui est antiseptique, ce qui veut dire qui tue ou prévient la croissance de bactéries. Il est aussi composé de coumarines, de flavonoïdes, de mucilage et de vitamine C. Le mucilage est une substance végétale qui gonfle au contact de l'eau et qui produit une substance gluante et visqueuse qui aura des propriétés adoucissantes, ce qui apaisera la peau. De plus, les flavonoïdes contenus dans le citron sont antioxydants. Cependant, l'huile essentielle se trouvant dans le citron étant acide, elle peut irriter la peau en cas de lésions.

### ***Huile d'olive***

### Principes actifs :

L'huile d'olive est riche en acides oléique, linoléique et palmitique, elle contient des tocophérols (vitamine E), des polyphénols, des triterpènes (hydrocarbures) et des pigments.

### Propriétés médicinales :

L'huile d'olive favorise la formation de bon cholestérol et l'écoulement de la bile et elle active les fonctions intestinales. Elle possède une action adoucissante sur les peaux sèches et déshydratées.

### Secret :

En plus, l'huile d'olive est riche en polyphénols qui sont des antioxydants puissants. Elle contient également de la vitamine E aux vertus antioxydantes qui donne de la souplesse et de l'éclat à la peau. De nombreuses crèmes pour la peau contiennent cette vitamine.

### **Bilan**

Donc, la vaseline, le jus de citron et l'huile d'olive possèdent tous les trois des propriétés adoucissantes et sont un excellent remède contre les peaux sèches.

*Dima Kaba et Lesly Maldonado*

# MAL AUX GENOUX

## ***Ingrédients :***

- 1 c. à thé d'huile de gingembre
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'huile de camphrier

***Préparation :*** Mélanger les trois huiles et appliquer sur les genoux avant de dormir.

*Shpresa Kerleshi, Kosovo*

## Qu'est-ce qu'un mal aux genoux?

Les genoux sont des articulations très importantes. Elles supportent tout le poids du corps. Il arrive qu'ils subissent des dommages dus à des accidents, une chute ou une foulure par exemple. C'est aussi une articulation qui peut être le siège d'une maladie rhumatismale qui affecte les tissus articulaires.

## ***Huile de gingembre***

### Principes actifs :

Le gingembre contient du gingérol (shogaols), des antioxydants, du zingiberène, des aldéhydes et des cétones.

### Propriétés médicinales :

Le gingembre est reconnu pour faciliter la digestion et pour prévenir les nausées et les vomissements chez les personnes qui ont souvent le mal des transports et chez les femmes enceintes. Il est aussi réputé pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. En outre, il améliore la circulation capillaire et élève la tension artérielle. Plusieurs études montrent que le gingembre pourrait être utile pour contrer la douleur associée à l'arthrite rhumatoïde.

### Secret :

Dans une étude récente, des chercheurs chinois et taiwanais ont confirmé les effets analgésiques et anti-inflammatoires du gingérol, substance contenue dans le gingembre. Une étude clinique menée auprès de 247 sujets souffrant d'une arthrose du genou a démontré qu'un extrait de gingembre pouvait soulager ce type de douleur articulaire. Il s'avère donc que le gingérol contenu dans le gingembre possède des propriétés analgésiques tout à fait indiquées pour les douleurs rhumatismales.

## ***Huile d'olive***

### Principes actifs :

L'huile d'olive est composée d'environ 80% d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé et est riche en vitamines (A, D et E). Elle a aussi comme composants du squalène, des alcools triterpéniques, des stérols, des phénols et des dérivés du tocophérol.

### Propriétés médicinales :

Elle a des propriétés nourrissantes, protectrices et émollientes. L'huile d'olive, reconnue pour être un puissant antioxydant, protège l'organisme du vieillissement cellulaire. Les antioxydants de l'huile d'olive sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.

### Secret :

L'huile d'olive est riche en vitamine E et est reconnue comme étant un puissant antioxydant pour l'organisme humain en général et pour la peau en particulier. Des études pharmacologiques ont prouvé que la vitamine E avait aussi une action anti-inflammatoire en montrant qu'elle diminuait les érythèmes et les œdèmes.

## ***Huile de camphrier***

### Principes actifs :

L'huile de camphrier est une huile aromatique qui contient du camphre, du safrol, de l'eugénol, du terpinol et des lignanes.

### Propriétés médicinales :

L'huile de camphrier est un tonique général. En plus de son action sur l'asthme, elle est aussi analgésique et possède un puissant effet antirhumatismal. Elle peut être appliquée sous forme d'onguent contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes.

### Son secret :

Le camphre est un analgésique (anti-douleur) puissant et très connu. Il est souvent utilisé dans des baumes analgésiques contre les douleurs articulaires. L'eugénol, lui aussi, a des propriétés analgésiques avérées. Les analgésiques sont des médicaments utilisés en médecine ayant pour but d'éliminer ou de diminuer la douleur d'un patient.

## **Bilan**

Le gingembre et le camphrier ont des propriétés analgésiques reconnues, alors que l'huile d'olive a des vertus anti-inflammatoires et apaisantes. Ensemble, ces trois ingrédients sont un excellent remède pour les douleurs articulaires, en particulier celles des genoux qui touchent beaucoup de personnes, en particulier celles qui sont âgées.

*Antoun Alsaoub et Hamza Belhadjal*

# MAL D'ESTOMAC

## ***Ingrédients :***

- 1 c. à thé de raisins secs
- 1 c. à thé de feuilles de thym vert
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir l'eau, ajouter les raisins secs avec les feuilles de thym et laisser mijoter 15 minutes. Prendre une demi-tasse de ce liquide le matin à jeun.

*Iman El-Halabi, Liban*

## Qu'est-ce que le mal d'estomac?

L'estomac peut souvent nous faire souffrir. Cela se manifeste par des douleurs, des nausées, des ballonnements, des reflux acides, une digestion difficile, autant de situations d'inconfort qui dans la majorité des cas ne sont pas graves. Une mauvaise mastication, un repas trop riche en gras, des fromages fermentés, un excès de condiments peuvent provoquer des maux d'estomac.

## ***Raisins secs***

### Principes actifs :

Les raisins contiennent des sucres, des fibres, de la pectine, des acides, des flavones, des tanins, des vitamines (A, B et C) et des minéraux.

### Propriétés médicinales :

Laxatif et diurétique, le raisin est un stimulant de l'organisme surtout lors des troubles digestifs. Les raisins secs sont expectorants et émoullients de sorte qu'ils peuvent être utilisés pour l'évacuation des mucosités bronchiques. Le potassium contenu dans ce fruit favorise la digestion en stimulant la production d'acide chlorhydrique par l'estomac.

### Son secret :

Le raisin est laxatif grâce à la combinaison du fructose, son principal glucide et ses fibres. Ces propriétés font qu'il aide la digestion, et ainsi, soulage le mal d'estomac.

## ***Feuilles de thym***

### Principes actifs :

Le thym est très riche en huiles essentielles dont les principaux composants sont le thymol et le carvacrol (catégorie des phénols). Il possède également des flavonoïdes et des tanins.

### Propriétés médicinales :

Les feuilles de thym atténuent les douleurs stomacales et diminuent les sensations de nausées. Elles sont toniques et stimulent l'appétit. Cette plante est aussi stomachique (qui facilite la digestion gastrique), tout en calmant les contractions nerveuses de l'estomac. Elle est aussi expectorante, antispasmodique et vermifuge (qui élimine les vers du tube digestif). Finalement, le thym est antiseptique et possède des propriétés antivirales.

### Son secret :

Le thymol est un très bon antiseptique, bactéricide et fongicide. Le thymol, le cavacrol et les flavonoïdes sont des décontractants musculaires, alors que le tanin est antispasmodique. L'huile essentielle est fortement antispasmodique ce qui apaise les maux de ventre.

### ***Eau***

L'eau sert à réaliser la décoction et à extraire les nutriments des ingrédients.

### **Bilan**

L'action laxative du raisin combinée avec la propriété antispasmodique du thym fait de ce remède un breuvage susceptible de s'affranchir des maux de ventre.

*Antoun Alsaoub et Hamza Belhajali*

# MAL DE GORGE

**Ingrédient :**

- 1 pomme de terre

**Préparation :** Faire bouillir la pomme de terre. Une fois cuite, la couper en deux et l'appliquer sur la gorge pendant 5 minutes.

*Olga Marar, Kazakhstan*

## Qu'est-ce que le mal de gorge?

Des germes comme des bactéries ou des virus peuvent engendrer une inflammation des muqueuses de la gorge qui enfle et qui devient douloureuse. Le mal de gorge est un symptôme d'une maladie telle que la grippe ou le rhume par exemple. Le tabac, la pollution, l'alcool, la fièvre des foies et autres allergies peuvent aussi causer un mal de gorge.

### ***Pomme de terre***

#### Son secret :

Dans ce remède, la pomme de terre n'est pas ingérée. Cuite et chaude, la pomme de terre appliquée sur la partie douloureuse a un effet calmant et apaisant. La chaleur a un effet vasodilatateur qui favorise la circulation sanguine à l'endroit de l'application. Ainsi, l'activité cellulaire est stimulée, les muscles se relaxent et la douleur diminue grâce à cet effet analgésiant.

*Antoun Alsaoub et Hamza Belhajali*

# MAL DE VENTRE

*Pour : Douleur, diarrhée, vomissement, nausées, indigestion*

## **Ingrédients :**

- 1 tasse d'eau
- 1 morceau de céleri
- 1 bâton de cannelle
- 1 citron

**Préparation :** Mettre l'eau, le céleri et la cannelle dans une casserole. Amener à ébullition. Ensuite, ajouter le jus de citron. Boire chaud.

*Liliana Carreno, Colombie*

## Qu'est ce que le mal de ventre?

Le mal de ventre peut se traduire par des ballonnements, une constipation ou des diarrhées accompagnées de spasmes douloureux. Ces manifestations peuvent être banales et passagères mais peuvent aussi être des symptômes de maladies graves du tube digestif.

### **Céleri**

#### Principes actifs :

Le céleri contient des coumarines, des flavonoïdes et son huile essentielle renferme de 60 à 70% de limonène comme le citron.

#### Propriétés médicinales :

Le céleri est antispasmodique, carminatif, antirhumatismal diurétique et hypotenseur. Ce légume stimule les glandes surrénales, ce qui maintient l'équilibre hormonal dans l'organisme.

#### Son secret :

Le céleri a des propriétés carminatives, ce qui veut dire qu'est un aliment qui favorise l'expulsion des gaz résultant de la fermentation intestinale, tout en réduisant leur production. Le céleri a aussi des propriétés stomachiques, ce qui veut dire qu'il facilite la digestion, donc il soulage le mal de ventre.

### **Cannelle**

#### Principes actifs :

La cannelle est composée de 65-90 % d'aldéhyde cinnamique, 4 à 12 % de phénols (surtout eugénol), des tanins et des coumarines. Elle contient aussi des antioxydants.

### Propriétés médicinales :

La cannelle possède des propriétés antivirales, stimulantes, sédatives, antispasmodiques et analgésiques. Elle est aussi carminative et astringente. La cannelle augmente la sécrétion du suc gastrique et stimule l'ensemble des fonctions digestives.

### Son secret :

Des recherches ont montré que l'aldéhyde cinnamique de la cannelle avait des propriétés sédatives et analgésiques. Les douleurs disparaissent aussi grâce à l'eugénol que la cannelle contient : ce phénol est un analgésique très efficace.

## **Citron**

### Principes actifs :

L'huile essentielle du citron est formée de 70% de limonène. On estime que 100 g de citron contiennent environ 50 mg de vitamine C. On y trouve aussi des coumarines, des acides organiques et des citroflavonoïdes.

### Propriétés médicinales :

Le citron se caractérise par de nombreuses propriétés. Il est antiseptique, anti-inflammatoire, antiviral, anti-vomitif, tonique veineux, tonique nerveux, tonique digestif. Il est aussi eupeptique (favorise la digestion).

### Secret :

Le limonène est un terpène ayant des propriétés antiseptiques. Le citron, avec son grand apport en vitamine C renforce le système immunitaire en stimulant l'activité des cellules du système immunitaire et des anticorps. Ce fruit favorise les sécrétions digestives, tonifie les parois des vaisseaux sanguins, désintoxique l'organisme et le régénère.

## **Eau**

L'eau est utilisée pour réaliser le bouillon chaud et extraire les nutriments des différents constituants du remède.

## **Bilan**

La cannelle, le citron et le céleri ont tous des propriétés qui favorisent un bon fonctionnement du système digestif. En plus, la cannelle, avec ses propriétés analgésiques et antispasmodiques, peut diminuer, voire supprimer les douleurs. En plus, le citron est un bon antiémétique, c'est-à-dire qu'il peut arrêter les vomissements.

*Antoun Alsaoub et Hamza Belhajali*

# MASQUE POUR LE VISAGE

## ***Ingrédients :***

- 1 c. à soupe de jus de carottes
- 2 gouttes d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf

***Préparation :*** Bien mélanger tous les ingrédients. Appliquer le mélange sur le visage pendant 15 minutes, puis laver le visage avec de l'eau tiède.

*Faten Al Tenawe, Syrie*

## Masque pour le visage :

Les masques du visage consistent en un mélange de substances que l'on étend sur la peau de son visage. Ils ont pour but de soigner, d'apaiser et de nourrir la peau du visage.

### ***Jus de carottes***

#### Principes actifs :

Les carottes renferment de nombreuses vitamines et sels minéraux. Elles sont riches en caroténoïdes (surtout le bêta-carotène), qui seront transformés en vitamine A dans notre organisme.

#### Propriétés médicinales :

Les caroténoïdes sont une famille composée d'antioxydants, contenus dans les carottes. Ces antioxydants contribueraient à la prévention des maladies liées au vieillissement, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

#### Son secret :

Le bêta-carotène contenu dans les carottes aide à maintenir la beauté de la peau et à avoir un ravissant teint uniforme après s'être exposé au soleil. La vitamine C qui est contenue dans le jus de carottes prévient le vieillissement cutané en apportant à la peau une bonne hydratation et ainsi, prévient les rides. De plus, le jus de carottes contient de la vitamine E qui, elle aussi, joue un grand rôle dans l'hydratation de la peau. Combinées ensemble, ces deux vitamines apportent un plus grand bienfait au visage.

### ***Huile d'olive***

#### Principes actifs :

L'huile d'olive est riche en acides oléique, linoléique et palmitique. Elle contient des vitamines A, B1, B2, D et E.

#### Propriétés médicinales :

Cette huile contribue à la protection du cœur et des vaisseaux sanguins.

Ses acides gras mono-insaturés participent à réduire la quantité de mauvais cholestérol et aident à l'apport du bon cholestérol réduisant ainsi le risque de dépôt de plaques dans les artères. Sur le plan dermatologique, elle possède une action protectrice sur les peaux déshydratées.

#### Son secret :

La vitamine E est une bonne protection contre les dommages cellulaires de la peau. L'application régulière de vitamine E aide à garder les tissus fermes en évitant que des liens entre les molécules de collagènes se forment (le collagène est la protéine responsable de la souplesse et de la résistance de la peau).

En renforçant le sébum et les membranes cellulaires, cette vitamine raffermira la barrière protectrice de la peau et donc les pertes d'eau seront diminuées. Puisque la vitamine E hydrate la peau, cela lui donne aussi des propriétés antirides. En retenant l'eau à l'intérieur de la peau, la peau devient plus souple et plus lisse.

### ***Jaune d'œuf***

#### Principes actifs :

Contient plusieurs vitamines (A, B2, B5, B9, B12, D, E), est aussi une source de caroténoïdes (lutéine et la zéaxanthine) qui a des propriétés antioxydantes.

#### Propriétés médicinales :

Le jaune d'œuf est utilisé en usage externe pour traiter les brûlures et l'eczéma sec. Il est aussi parfois recommandé pour les vomissements et les \*hématémèses, en plus des difficultés de digestion qui peuvent survenir chez un enfant.

\*hématémèse : rejet, par la bouche, de sang digestif (se produit le plus souvent pendant un vomissement).

#### Son secret :

Les propriétés antioxydantes des caroténoïdes contenus dans le jaune d'œuf neutralisent de nombreux radicaux libres qui sont nuisibles aux cellules. L'action de ces molécules combinée à celle de la vitamine E confère une bonne protection pour la peau.

### **Bilan**

Pour conclure, l'huile, en plus d'être nourrissante et adoucissante, est une bonne protection contre des dommages qui peuvent être faits aux cellules du derme. Dans le jus de carotte, le bêta-carotène joue un rôle important avec ses propriétés antioxydantes dans la protection de la peau et confère un teint uniforme après l'exposition au soleil. En plus de posséder des pouvoirs antioxydants, la vitamine C prévient l'apparition des rides en permettant la production de collagène de la peau.

*Cristin Daoud*

# MAUVAISE HALEINE

## **Ingrédients :**

- 5 graines d'anis ou de cardamome
- 1 c. à thé de sucre

**Préparation :** Prendre des graines d'anis ou de cardamome avec un peu de sucre et mâcher. Ensuite, avaler les graines. Également, elles feront du bien à l'estomac.

*Nasim Fatima, Pakistan*

## Qu'est-ce que la mauvaise haleine?

Premièrement, il faut savoir que la mauvaise haleine ne vient pas que de la bouche mais aussi de l'intérieur : de l'estomac. Les multiples produits rafraîchissants pour l'haleine disponibles sur le marché ne font que masquer les symptômes de ce problème sans vraiment s'attaquer à la cause.

En fait, ce sont les composés sulfuriques fabriqués par les bactéries anaérobiques (qui n'utilisent pas l'oxygène) qui habitent dans notre corps qui causent la mauvaise haleine. Lors d'une digestion incomplète, les aliments peuvent rester dans l'estomac et fermenter au lieu d'être bien digérés.

On sait tous que les produits laitiers causent fréquemment la mauvaise haleine ainsi que certains aliments comme l'ail et les oignons à cause des composés sulfurés qu'ils contiennent. Mais il ne faut pas oublier qu'une mauvaise hygiène buccale qui engendre l'accumulation de plaque, les caries et/ou les maladies de gencives sont aussi responsables de la mauvaise haleine.

Dans le système digestif, les infections à champignons, les accumulations de métaux lourds, les infections du nez ou de la gorge ou des sinus, l'indigestion, un mauvais fonctionnement au niveau des reins ou du foie et même des désordres pulmonaires en sont des causes possibles.

## **Graines d'anis**

### Principes actifs :

Les fruits d'anis renferment une essence aromatique extrêmement riche en anéthol (80-95%). Ils contiennent aussi des huiles essentielles, méthylchavicol (2-5%), ainsi que des flavonoïdes, des stérols, un glucoside et des furanocoumarines.

### Propriétés médicinales :

Les graines d'anis sont connues pour augmenter les sécrétions pulmonaires, éliminer les gaz intestinaux, stimuler l'organisme, faciliter la digestion.

### Son secret :

Tout d'abord, l'anis sert à masquer la mauvaise haleine grâce à son odeur caractéristique. En mâchant les graines, la fragrance est libérée. Ensuite, lorsque les graines sont ingérées, les huiles essentielles contenues dans les graines entrent en jeu. En effet, comme ces dernières ont un pouvoir antimicrobien, l'élimination des germes qui causent les troubles cités ci-dessus peut mettre fin aux causes de la mauvaise haleine.

### **Sucre**

Le sucre est utilisé pour rendre la mastication des graines plus agréable.

*Radostina Bozhilova*

# MAUX DE VENTRE (MENSTRUATION)

## ***Ingrédients :***

- 1 c. à thé de cannelle en poudre
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Ajouter la cannelle à l'eau et faire bouillir quelques minutes. Laisser reposer dix minutes et boire tiède le matin avec le petit-déjeuner.

*Fadia Abdulkarim, Liban*

## D'où viennent les maux de ventre?

Tout d'abord, les causes des maux de ventre peuvent être nombreuses, mais arrêtons-nous sur celles que la cannelle peut guérir comme celles dues à des infections quelconques (ex. infections dues aux bactéries), à une mauvaise digestion, ou encore causées par le cycle menstruel chez la femme. En fait, les douleurs abdominales durant les menstruations sont dues à la contraction de l'utérus qui permet l'évacuation du sang menstruel. Chez certaines femmes ces douleurs peuvent être très fortes et incommodantes.

## ***Cannelle***

### Principes actifs :

Jusqu'à 4% d'huile essentielle (aldéhyde cinnamique (50-75%), eugénol (4-10%)), plans de carbures terpéniques (pinénol, cinéol, linalol), tanins, coumarines et mucilages.

### Propriétés médicinales :

La cannelle possède des propriétés antivirales, stimulantes, sédatives, antispasmodiques et analgésiques.

### Son secret :

L'effet thérapeutique de la cannelle est surtout dû aux propriétés antivirales et stimulantes de son huile essentielle. La cannelle contient jusqu'à 4% d'huiles essentielles, spécialement l'aldéhyde cinnamique (50-75%) et l'eugénol (4-10%). L'action antibactérienne des huiles essentielles de la cannelle a un effet calmant sur les maux de ventre dus aux infections.

Le tanin et la coumarine ont une propriété apaisante dans le cas des douleurs menstruelles. Le tanin resserre les vaisseaux et les capillaires et aide le retour veineux, il tonifie la circulation sanguine. La coumarine est un anticoagulant naturel léger, qui fluidifie naturellement le sang. Il est aussi diurétique et antispasmodique, il calme les convulsions, les spasmes et les contractures.

### ***Eau***

On utilisera l'eau pour infuser la cannelle, et avoir une substance plus agréable à consommer. Ceci facilitera aussi l'entrée de la cannelle et ses principes actifs dans le tube digestif.

### **Bilan**

L'effet antispasmodique du tanin et de la coumarine contenus dans la cannelle est bénéfique dans le cas de douleurs menstruelles. Le tanin aide le retour veineux et la coumarine calme les convulsions et les spasmes. Les huiles essentielles, l'aldéhyde cinnamique et l'eugénoï contenu dans la cannelle possèdent une propriété antibactérienne et aident à combattre les microbes qui causent les douleurs abdominales.

*Radostina Bozhilova*

# MÉMOIRE

## ***Ingrédients :***

- 2 tasses de noix de Grenoble
- 1 tasse de dattes
- ½ tasse de miel
- ½ tasse de ginseng
- ¼ tasse de gingembre
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Tremper les noix dans une tasse d'eau durant 8 heures. Enlever les noix et les écraser. Mélanger les noix avec les dattes, le miel, le gingembre et le ginseng. Prendre une cuillère à soupe, trois fois par jour. Utilisation pour les enfants et les adultes.

*Sofia Karaxis, Grèce*

## Qu'est-ce que la mémoire?

La mémoire est une faculté qu'on utilise quotidiennement. C'est une fonction essentielle du cerveau qui, à lui seul, utilise 50% de glucose et 20% de l'oxygène de notre sang. On doit se souvenir de beaucoup de choses en même temps, ce que notre cerveau essaye de faire sans cesse. Mais plusieurs facteurs peuvent affecter cette capacité comme la vieillesse, le stress, une consommation excessive d'alcool, ou insuffisance de glucose, une alimentation déséquilibrée et même un manque de sommeil.

## ***Noix de Grenoble***

### Principes actifs :

La noix de Grenoble est constituée d'arginine, d'antioxydants, des omega-3, des fibres, des sels minéraux (notamment le magnésium) et des vitamines (E, B1, B2, B5, C). Elle contient aussi beaucoup d'acides gras non saturés.

### Propriétés médicinales :

L'arginine contenue dans la noix favorise une bonne circulation sanguine. De plus, les acides gras oméga-3 qu'il procure ont des effets bénéfiques sur la composition des membranes cellulaires et aident à maintenir l'intégrité des tissus du cerveau et des nerfs.

### Son secret :

Dans la famille des acides gras polyinsaturés, nous retrouvons un oméga-3 qui est l'acide docosahexaénoïque (DHA) qui permet, entre autres, le développement du cerveau du bébé.

En effet, les scientifiques pensent que dans certains cas, la dépression maternelle pourrait être la conséquence d'une insuffisance en oméga-3 de la mère, qui aurait épuisé ses réserves en au profit du développement du système nerveux du fœtus.

### ***Dattes***

#### Principes actifs :

Les dattes sont riches en antioxydants, en vitamine C et en fibres. Elles contiennent des sels minéraux (potassium et calcium) et d'autres vitamines (B2, B3, B5 et B6).

#### Propriétés médicinales:

Fruit très riche en sucre, c'est un tonique nerveux et un aliment intéressant pour l'effort physique. D'autre part, grâce à ses fibres, elle a des propriétés laxatives.

#### Secret :

Les dattes ont une forte concentration en antioxydants, capables de neutraliser les radicaux libres néfastes pour nos cellules. Sa grande concentration en sucre en fait un tonique nerveux puissant.

### ***Miel***

#### Principes actifs :

Parmi les constituants du miel, on note : le fructose, le glucose, l'eau, des enzymes, du pollen, de l'albumine, des acides organiques et du Bore (oligoélément indispensable au métabolisme du calcium).

#### Propriétés médicinales :

Le miel a des propriétés dynamogéniques, c'est-à-dire qu'il provoque ou augmente l'énergie. Il a aussi des propriétés sédatives et augmente le taux d'hémoglobine dans le sang.

#### Son secret :

En fait, le glucose est ce que l'on pourrait appeler « le carburant du cerveau ». Transporté par le sang, il est indispensable au fonctionnement cérébral. En effet, plusieurs études ont démontré que le glucose améliore la mémoire à court terme et la rapidité de décision.

### ***Ginseng***

#### Principes actifs :

Le ginseng contient des ginsénosides, de la vitamine A, des vitamines du complexe B (dont la vitamine B12 et l'acide folique) et des sesquiterpènes.

#### Propriétés médicinales :

Des recherches ont prouvé que les principes actifs du ginseng augmentent la vitalité mentale et physique, luttent efficacement contre les états d'épuisement et accroissent les défenses immunitaires. Tonique puissant, il favorise la résistance au stress.

### Secret :

Le secret du ginseng se cache dans les ginsénosides qui améliorent la mémoire, les réflexes et la capacité d'apprentissage. Des expériences ont montré que cette plante avait des effets positifs dans le traitement de certaines maladies nerveuses comme la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer. En plus, les ginsénosides améliorent la mémoire et les capacités d'apprentissage. En effet, le ginseng a été utilisé par les étudiants de la Chine ancienne pour améliorer leur mémoire.

## ***Gingembre***

### Principes actifs :

Le gingembre contient du gingérol (shogaols), des antioxydants, du zingiberène, des aldéhydes et des cétones.

### Propriétés médicinales :

Le gingembre est reconnu pour faciliter la digestion et pour prévenir les nausées et les vomissements chez les personnes qui ont souvent le mal des transports et chez les femmes enceintes. Il est aussi réputé pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. En outre, il améliore la circulation capillaire et élève la tension artérielle.

### Son secret :

Les gingérols contenus dans le gingembre se transforment en composés nommés shogaols, durant la déshydratation du gingembre. Ce composé aurait des propriétés qui auraient la capacité de nous protéger contre la maladie de l'Alzheimer. «Une étude démontre que les shogaols pourraient protéger les cellules d'un composé impliqué dans le développement de la maladie d'Alzheimer.» De plus, les cétones, substances contenues dans ce rhizome, sont reconnues pour avoir une action stimulante du système nerveux.

## ***Eau***

On utilisera l'eau pour faire tremper les noix.

## **Bilan**

Tous les ingrédients utilisés dans ce remède ont des effets bénéfiques sur le cerveau : soit directement comme les noix de Grenoble, le ginseng ou le gingembre ou sous forme de « carburant » comme les dattes et le miel.

*Cristin Daoud*

# PARASITES INTESTINAUX

## ***Ingrédients :***

- 1 tasse de pépins de citrouille
- 1 c. à thé de sel

***Préparation :*** Faire rôtir les pépins dans une poêle. Ensuite, ajouter le sel et manger. Après une heure, boire un verre d'eau.

*Asrat Haile, Éthiopie*

## Que sont les parasites intestinaux?

De nombreux parasites peuvent élire domicile dans les intestins. Il arrive que les adultes soient infestés, mais les enfants le sont plus souvent. Les vers les plus fréquents sont les oxyures. Les femelles pondent leurs œufs au niveau de l'anus où ils sont éliminés avec les selles. Ces œufs résistent plusieurs semaines dans le milieu extérieur et peuvent contaminer d'autres personnes.

## Principes actifs :

Les pépins de citrouille sont riches en acide gras insaturés, contiennent de la cucurbitine, des stérols et de la vitamine E. Ils renferment aussi du magnésium (Mg), du fer (Fe), du phosphore (P), du zinc (Zn) et du cuivre (Cu).

## Propriétés médicinales :

Les graines de citrouille sont renommées pour leur effet anthelminthique (vermifuge). On leur reconnaît aussi la capacité de soulager les problèmes du système urinaire et les troubles bénins de la prostate. Elles ont aussi des effets bénéfiques contre les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

## Son secret :

Les graines de citrouille renferment de la cucurbitine qui est une substance connue pour son action anthelminthique. D'autre part, elles contiennent une quantité non négligeable de zinc, oligoélément recommandé comme vermifuge.

*Gabriel Carrera et Danny Huang*

# PEAU IRRITÉE DE BÉBÉ

**Ingrédient :**

- Huile d'olive pure

**Préparation :** Frictionner la peau propre avec de l'huile d'olive.*Mirna Kanaan, Liban*

## Qu'est-ce qu'une peau irritée?

Une peau irritée est ainsi qualifiée lorsqu'une partie de la peau devient rouge ou sèche, c'est-à-dire qu'elle manque d'humidité. Il y a de nombreux facteurs dont l'état de la peau peut dépendre; sa structure, la quantité de glandes sudoripares et sébacées qu'il y a ou l'exposition aux éléments extérieurs. Souvent, lorsque l'humidité ambiante n'est pas suffisante, le climat trop sec ou le chauffage intérieur excessif, la peau s'assèche temporairement.

## ***Huile d'olive***

### Principes actifs :

L'huile d'olive est composée d'environ 80% d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé et est riche en vitamines (A, D et E). Elle a aussi comme composante du squalène, des alcools triterpéniques, des stérols, des phénols et des dérivés du tocophérol. Dans les feuilles d'olivier il y a de l'oleuropeïne, un composant antibactérien.

### Propriétés médicinales :

Elle a des propriétés nourrissantes, protectrices et émollientes (qui ramollissent les tissus). L'huile d'olive est reconnue pour être un puissant antioxydant.

### Secret :

L'olive est riche en vitamine E, reconnue comme un puissant antioxydant pour l'organisme humain en général et pour la peau en particulier. L'huile d'olive sert à contrecarrer les effets du dessèchement de la peau grâce à son action naturelle adoucissante et émolliente et le vieillissement de la peau grâce à son action régénératrice. Des études pharmacologiques ont prouvé que la vitamine E a aussi une action anti-inflammatoire en montrant que la vitamine E diminuait les érythèmes et les œdèmes. Sous toutes les latitudes, l'huile d'olive est utilisée pour les peaux irritées de bébé, mais aussi pour les mains sèches et les coudes rugueux. Le squalène se retrouve aussi dans le sébum humain. Le sébum est sécrété par les glandes sébacées. C'est un film lipidique qui sert à protéger la peau. En mettant de l'huile d'olive sur la partie irritée, cela peut compenser pour la quantité de squalène que les glandes sébacées n'auraient pas produit.

*Nathalie Serop*

# PERTE DE VOIX

## ***Ingrédients :***

- 100 g de gousses d'ail
- 1 tasse d'eau

***Préparation :*** Faire bouillir l'ail dans l'eau comme des pommes de terre. Prendre une cuillerée d'ail matin et soir pendant deux jours, puis la voix reviendra.

*Emna Jendie, Liban*

## Pourquoi perdons-nous la voix?

C'est l'inflammation des cordes vocales, la plupart du temps d'origine virale ou bactérienne. Souvent, le reflux gastro-oesophagien, le tabagisme ou le surmenage vocal c'est-à-dire les cris, les chants ou la toux peuvent faire en sorte qu'on perde la voix. La grippe, la bronchite, la pneumonie, la rougeole et le rhume sont aussi des causes courantes de la perte de voix. Les réactions allergiques peuvent aussi y jouer un rôle. Pour les asthmatiques, l'utilisation de la pompe peut développer une laryngite à champignons qui est aussi une forme de perte de voix.

## ***Ail***

### Principes actifs :

L'ail est principalement constitué d'huiles essentielles qui contiennent de l'alliine. Aussi, on y retrouve des glucides, du sélénium, des vitamines A, B, C et E, des saponines, ainsi que plusieurs composés sulfurés.

### Propriétés médicinales :

L'ail possède des propriétés antibiotiques, expectorantes, hypoglycémiantes et immunostimulantes.

### Son secret :

Lorsque la gousse d'ail est écrasée, l'alliine est transformée en allicine. Cette substance est bactéricide et est reconnue comme étant l'un des meilleurs antibiotiques naturels. On retrouve aussi dans l'ail, de l'iode, du soufre et de la silice qui eux sont d'excellents désinfectants.

## ***Eau***

Utilisé pour ramollir l'ail. Pour le rendre un peu plus facile à manger.

## **Bilan**

L'ail, bactéricide et antibiotique naturel, est un très bon ingrédient pour guérir les affections qui causent la perte de voix.

*Nathalie Serop*

# PERTE DE CHEVEUX

## ***Ingrédients :***

- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

***Préparation :*** Frotter avec de l'ail l'endroit où il n'y a pas de cheveux. Ensuite, frotter avec l'oignon jusqu'à ce que la peau rougisse. Faire un mélange avec de l'ail écrasé, un oignon haché et un peu d'huile d'olive. Mettre sur l'endroit sans cheveux et garder ce mélange environ 30 minutes à 1 heure. Après, laver les cheveux et répéter deux fois par jour jusqu'à ce que les cheveux poussent.

*Rim Youssef, Syrie*

## Qu'est-ce que la perte de cheveux?

Un choc émotionnel intense, une maladie sévère, une chirurgie, l'anorexie ou la boulimie, à la grossesse, après un accouchement, à la ménopause, l'anémie, une infection grave, un accident, certains médicaments ou une diète sévère expliqueraient la perte de cheveux. Quelques mois plus tard, beaucoup de cheveux tomberont, donc votre chevelure sera moins fournie. Mais soyez sans crainte, c'est réversible et ce n'est pas de la calvitie. Aussi la consommation de certains agents antinéoplasiques (médicaments contre le cancer) provoque l'atrophie des follicules pileux (structure de la peau qui produit le poil et le cheveu); les follicules atrophiés produisent des cheveux minces et fragiles qui cassent à la racine ou tombent d'eux-mêmes.

## ***Gousse d'ail***

### Principes actifs :

L'ail est principalement constitué d'huiles essentielles qui contiennent de l'alliine. Aussi, on y retrouve des glucides, du sélénium, des vitamines A, B, C et E, des saponines, ainsi que plusieurs composés sulfurés.

### Propriétés médicinales :

Les vertus de l'ail sont multiples. Il possède des propriétés antibiotiques, expectorantes, hypoglycémiantes et immunostimulantes.

### Son secret :

Lorsque la gousse d'ail est écrasée, l'alliine est transformée en allicine (composé sulfuré). Cette substance est bactéricide et est reconnue comme étant l'un des meilleurs antibiotiques naturels. On retrouve aussi dans l'ail, de l'iode, du soufre et de la silice qui eux sont d'excellents désinfectants. D'autre part, le soufre est essentiel pour une chevelure solide. En effet, la kératine présente dans le cheveu contient la plus grande teneur en soufre de tout le corps. L'allicine est un composé qui en contient. Finalement, la vitamine C contenue dans l'ail stimule le système immunitaire.

### ***L'oignon***

#### Principes actifs :

L'oignon renferme une huile essentielle, contenant des composés sulfurés comme l'allicine (antibiotique) et l'alliine, flavonoïdes, des dérivées polyphénoliques et des stérols. Il est composé de 87 % d'eau, 2 % de fibres, 1 % de protéines, 0,5 % de lipides, 10 % de glucides essentiellement des fructosanes.

#### Propriétés médicinales :

L'oignon est un anti-inflammatoire. Il a un effet diurétique, antibiotique antirhumatismal, antiseptique, stimulant circulatoire et antiviral. Il combat aussi la teigne et les verrues.

#### Secret :

L'huile de l'oignon qui est nourrissante et antiseptique, contribue à la bonne hydratation du cuir chevelu. Une étude a montré que l'application quotidienne de jus d'oignon cru favorisait la repousse des cheveux dans le cas de pelade. Du soufre est présent dans l'huile essentielle de l'oignon sous forme de composés sulfurés. Comme pour l'ail, cet élément est primordial pour une bonne santé du cheveu.

### ***L'huile d'olive***

#### Principes actifs :

L'huile d'olive est composée d'environ 80% d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé et est riche en vitamines (A, D et E). Elle a aussi comme composante du squalène, des alcools triterpéniques, des stérols, des phénols et des dérivés du tocophérol. Dans les feuilles d'olivier il y a de l'oleuropeïne, un composant antibactérien.

#### Propriétés médicinales :

La composition chimique de l'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés, l'huile d'olive agit sur l'équilibre total du cholestérol dans le sang et permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol.

Source importante de vitamine E, elle protège l'organisme des radicaux libres, donc du vieillissement cellulaire.

Elle contient également des agents qui permettent de fluidifier le sang et ainsi de réduire les risques de thrombose. L'huile d'olive a été traditionnellement utilisée pour lutter contre les troubles de l'estomac. Elle stimule la production de bile et favorise la contraction de la vésicule biliaire réduisant ainsi la production de calculs. L'huile d'olive stimule aussi les sécrétions pancréatiques et peut également protéger des ulcères gastriques.

#### Son secret :

L'huile d'olive est composée d'acides gras qui adoucissent et protègent la peau. La vitamine E a une action adoucissante et nutritive sur les cheveux secs et cassants. Une carence de cette vitamine entraîne un assèchement des cheveux, voire leur perte.

#### Bilan

En résumé, l'ail désinfecte les régions du cuir chevelu qui ont perdu les cheveux. Le jus d'oignon et l'ail favorisent la repousse des cheveux, grâce au soufre contenu dans leurs composés soufrés. L'huile d'olive, quant à elle aide à la régénération des cheveux et leur santé générale.

*Naoures Azizi*

# RHUMATISME

## ***Ingrédients :***

- Graines de moutarde moulues en farine
- eau froide

***Préparation :*** Ajouter à la farine de moutarde un peu d'eau froide jusqu'à l'obtention d'une pâte. Envelopper le mélange dans une serviette et mettre sur la région douloureuse pendant environ 15 minutes. Retirer dès qu'il y a une forte sensation de brûlure.

*Nathalie Pelletier, Canada*

## Qu'est-ce qu'un rhumatisme?

Le rhumatisme se caractérise principalement par une inflammation et des douleurs au niveau d'une ou de plusieurs articulations. Il se manifeste généralement après la cinquantaine mais peut atteindre des personnes plus jeunes.

Cette maladie affecte les tissus de l'articulation tels que les ligaments et les tendons.

## ***Graines de moutarde***

### Principes actifs :

Les graines de moutarde noire contiennent une grande quantité d'huile grasse riche en gras insaturés, du mucilage et un hétéroside sulfuré (le sinigrósíde).

### Propriétés médicinales :

La moutarde est utilisée comme remède depuis l'antiquité. Le bain à la moutarde (½ tasse de moutarde mélangée à de l'eau froide, puis le tout est ajouté à l'eau du bain) est excellent contre les refroidissements et les frissons et stimule l'ensemble de l'organisme.

Elle a été aussi employée pour soigner les affections respiratoires, les maladies rhumatismales et les névralgies en raison de ses propriétés anti-inflammatoires.

### Son secret :

La moutarde dilate les vaisseaux sanguins et intensifie la circulation sanguine.

Lorsqu'appliquée sur la peau, l'huile de moutarde libère de l'isothiocyanate qui possède des effets irritants et rubéfiants (qui rendant la peau rouge et congestionnée).

Cela a pour effet d'améliorer la circulation sanguine et de « réchauffer » la région douloureuse.

C'est pour cette raison que le cataplasme de farine de moutarde est utilisé pour les douleurs rhumatismales, les crampes ou les courbatures.

### ***Eau***

Dans ce remède, l'eau froide a un rôle vital : elle sert à extraire l'essence de moutarde. Si la température de l'eau dépasse 40°C, cette essence ne se forme pas et le cataplasme devient inefficace.

*Naoures Azizi*

# Toux (1)

## ***Ingrédients :***

- 4c. à soupe de miel
- 1gousse d'ail hachée
- 1 rondelle d'oignon
- 1 petit radis coupé en morceaux
- Jus de citron

***Préparation :*** Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer quelques heures. Prendre le sirop avant de dormir. Pour améliorer le goût, on peut ajouter quelques gouttes de jus de citron.

*Farida Khouderchah, Syrie*

## Qu'est-ce que la toux?

La toux est une expulsion violente et bruyante d'air des poumons. Elle peut être réflexe ou volontaire. C'est un symptôme de différentes affections de l'appareil respiratoire notamment virales ou bactériennes. Elle consiste à expulser le surplus de mucus qui risque d'encombrer les voies respiratoires. Parfois, elle est le résultat d'une mauvaise déglutition ou d'une émotion.

## ***Le miel***

### Principes actifs :

Le miel contient plusieurs constituants comme les glucides, les sels minéraux et des oligo-éléments (fer, potassium, calcium, chrome, magnésium, manganèse) ainsi que des vitamines (B1, B2 et C). Il contient aussi des acides organiques tels que l'acide gluconique, l'acide citrique, l'acide acétique et l'acide phosphorique.

### Propriétés médicinales :

Le miel est surtout antibactérien et antioxydant (substance capable de neutraliser ou de réduire les dommages causés par les radicaux libres dans l'organisme). Le miel a été utilisé comme médicament depuis l'antiquité. C'est, entre autres, un excellent remède pour les infections des voies respiratoires. Il est très utilisé contre la toux et les maux de la gorge.

### Secret :

Le miel contient de l'inhibine qui est une substance hautement antibiotique. En plus, son bas pH et sa haute viscosité lui permettent de combattre efficacement les bactéries. C'est un aliment de choix pour protéger les muqueuses des voies respiratoires.

### ***L'ail***

#### Principe actif :

L'ail est un aliment médicament. La principale qualité de l'ail est son rôle antiseptique. Il se comporte comme un antibiotique naturel très prisé. Il renferme des vitamines A et B, des sels alcalins, des acides aminés riches en soufre, et surtout de l'huile essentielle volatile.

#### Propriétés médicinales :

Les histoires de l'utilisation de l'ail comme antibactérien abondent dans la littérature médicale. Grâce à cette propriété, l'ail remplace de plus en plus les antibiotiques. L'ail est aussi expectorant, hypoglycémiant et immunostimulant. L'allicine et tous les éléments soufrés peuvent faciliter la respiration chez les asthmatiques grâce à leurs propriétés mucolytiques (permettant de fluidifier le mucus) et mucocynétiques (permettant d'expectorer le mucus).

#### Son secret :

Son huile essentielle à l'odeur forte possède une essence, l'alliine, qui, sous l'effet de l'eau et d'une enzyme (allinase), donne de l'allicine. Ce composé inhibe les enzymes présentes chez certaines bactéries, champignons et parasites, et donne à l'ail ses qualités antimicrobiennes. De plus, le composé volatil (l'alliine) arrive jusqu'aux poumons, ce qui aide au traitement des affections de l'appareil respiratoire.

### ***L'oignon***

#### Principe actif :

L'oignon renferme une huile essentielle contenant des composés sulfurés comme l'allicine (antibiotique) et l'alliine, des flavonoïdes des dérivés polyphénoliques et des stérols. L'oignon est riche en flavonoïdes, en vitamines (A, B, C), en soufre, en phosphore, en fer, en silice, en iode et en calcium.

#### Propriétés médicinales :

Des études indiquent que la consommation de légumes de la famille des alliacées (oignon, ail) pourrait avoir un effet protecteur contre les cancers de l'estomac et de l'intestin. L'oignon est un anti-inflammatoire. En plus, il a plusieurs effets : diurétique, antibiotique, antirhumatismal, antiseptique, stimulant circulatoire et antiviral.

### Secret :

Ce sont les composés sulfurés (contenus dans les huiles essentielles que renferme l'oignon) qui agissent comme antibactériens. Ils s'opposent à la prolifération microbienne. Les substances volatiles qui s'en dégagent entrent dans les voies respiratoires et soulagent grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.

### ***Le radis***

#### Principes actifs :

Le radis est une plante cultivée pour ses racines comestibles. Il contient des sels minéraux : du potassium, du magnésium, du soufre, du calcium et des vitamines (B et C). Il contient aussi des substances soufrées (glucosides) qui lui donnent sa saveur particulière.

#### Propriétés médicinales :

Le radis a des propriétés digestives : il stimule l'appétit et facilite la digestion. Il sert à combattre l'aérophagie et les flatulences et aide à régler les problèmes hépatiques. Il est aussi employé pour combattre les problèmes bronchiques. Il existe même un sirop de radis noir contre la toux.

#### Son secret :

Le radis contient un glucoside soufré qui se transforme, lorsque digéré, en raphanol. Cette substance est connue pour avoir des propriétés pectorales, antibiotiques et cholagogues (qui facilite l'évacuation de la bile).

### ***Citron***

Le citron ne sert qu'à améliorer le goût et donc à rendre la préparation plus appétissante.

### **Bilan**

Tous les ingrédients de ce remède ont des propriétés antibactériennes. Ils vont aider l'organisme à combattre les causes de la toux. En plus, le miel protégera les muqueuses et le radis jouera son rôle d'expectorant. Voilà un remède qui s'attaque non seulement à la toux, mais aussi à ses causes.

*Rose-Mery Yaghmour*

## Toux (2)

### ***Ingrédients :***

- 2-3 tasses d'eau
- 2-3 pommes de terre
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte

***Préparation :*** Faire cuire les pommes de terre dans l'eau. Les enlever lorsqu'elles sont cuites et mettre sur chacune de la poudre à pâte. Inhaler la vapeur produite. Répéter chaque soir avant de dormir.

*Ludmila Kulyan, Arménie*

### Qu'est-ce que la toux?

La toux est une contraction des muscles respiratoires qui provoque l'expulsion violente d'air des poumons. La toux sert à libérer les voies respiratoires d'une accumulation de mucus.

### ***Pommes de terre***

À notre connaissance, la vapeur d'eau des pommes de terre n'apporte aucun effet médicinal. On utilise la pomme de terre pour que la vapeur reste chaude plus longtemps.

### ***Poudre à pâte***

#### Principes actifs :

La poudre à pâte est du bicarbonate de sodium (ou bicarbonate de soude). C'est un sel basique qui dégage du dioxyde de carbone lorsqu'il est mélangé à un acide. C'est ce principe qui est utilisé dans la levure chimique et qui lui donne son nom de poudre à pâte.

#### Propriétés médicinales :

Le bicarbonate de sodium blanchit les dents, calme les maux d'estomac, les coups de soleil et les eczémas. Ses inhalations aident à combattre la toux.

#### Son secret :

Les inhalations de bicarbonate de sodium jouent le rôle de fluidifiant bronchique. Lorsque les sécrétions sont moins épaisses, leur évacuation est plus facile. Il s'en suit une diminution de la toux.

### ***Eau***

L'eau est utilisée, dans ce remède, pour la cuisson des pommes de terre et, donc, pour élever leur température.

### **Bilan**

Lorsque la vapeur d'eau chaude se dégage de la pomme de terre, elle transporte une certaine quantité de bicarbonate de sodium. Ce dernier fluidifie les sécrétions ce qui diminue les quintes de toux.

*Valeriya Kurash et Kateryna Lyashenko*

## Toux (3)

### ***Ingrédients :***

- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ tasse d'eau
- Sucre au goût

***Préparation :*** Mettre l'eau et la cannelle en poudre dans une casserole et faire chauffer à une température élevée. Bouillir et retirer du feu. Après quelques minutes, ajouter le sucre selon le goût et servir dans une tasse. Boire le mélange à une température moyennement chaude.

*Sada Mahmoud, Iraq*

### Qu'est-ce que c'est la toux?

La toux est une contraction spasmodique de la cage thoracique. Elle se caractérise par une expulsion d'air violente des poumons. En réalité, le but de la toux est de rejeter les sécrétions de mucus pour dégager les voies respiratoires. Plusieurs maladies peuvent causer cette réaction : rhume, grippe, bronchite, etc.

### ***Cannelle***

#### Principes actifs :

La cannelle possède 4% d'huiles essentielles (aldéhyde cinnamique (50-75%), eugénol (4-10%)). Il y a aussi des carbures terpéniques (pinéol, cinéol, linalol), du tanin, de la coumarine et du mucilage dans la cannelle.

#### Propriétés médicinales :

La cannelle possède des propriétés antivirales, stimulantes, sédatives, antispasmodiques et analgésiques.

#### Secret :

Des recherches ont montré que l'aldéhyde cinnamique grandement contenu dans la cannelle était responsable des propriétés sédatives et analgésiques. C'est lui aussi qui permet de baisser la fièvre et de lutter efficacement contre l'hypertension.

D'autre part, le tanin et la coumarine sont des substances antispasmodiques. Elles permettent de calmer les contractions spasmodiques causées par la toux.

Également, si la maladie qui cause la toux est due à une infection virale, les propriétés antivirales de l'huile essentielle de la cannelle peuvent combattre l'infection et amener la guérison du malade. Cette huile est particulièrement efficace dans les infections des voies respiratoires.

### ***Sucre et eau***

L'eau et le sucre servent respectivement à réaliser une infusion de la cannelle et à donner un goût agréable à la boisson.

*Nicolas Fortier*

# TOUX D'ENFANT

## ***Ingrédients :***

- 2 c. à soupe de miel
- 1 oignon

***Préparation :*** Couper l'oignon en petits morceaux et le mettre dans un bol. Ajouter le miel et laisser reposer jusqu'au lendemain. Passer le liquide dans un filtre et donner une cuillère à soupe à l'enfant avant le déjeuner.

*Einas Abdulrehman, Iraq*

## Qu'est-ce que la toux?

La toux est une expulsion violente et bruyante, le plus souvent réflexe, de l'air contenu dans les poumons. Il s'agit d'une réaction du corps à une irritation. Cette irritation des voies respiratoires peut être causée par le froid, la fumée, diverses maladies telles que la pneumonie, la tuberculose, la coqueluche. Elle peut aussi être causée par une bronchite aiguë, de l'asthme, un rhume et même une allergie.

## ***Miel***

### Principes actifs :

Dans le miel, on retrouve des glucides (78 à 80%), de l'eau (17%), des protides, des acides animés libres comme de l'acide aspartique, de l'acide glutamique, de l'alanine. Il y a aussi des vitamines, des sels minéraux (0.3%), des lipides (en infime quantité) et des flavonoïdes. Des antibiotiques naturels, regroupés sous le nom générique d'inhibine, sont aussi contenus dans le miel.

### Propriétés médicinales :

Le miel a un effet antiseptique et bactériostatique sur le corps humain. Il contient aussi des polyphénols qui agissent comme antioxydants. Il ralentit les processus physiologiques du vieillissement, combat la fièvre, les blessures, les ulcères et les plaies purulentes. Le miel diminue l'affaiblissement prématuré des fonctions vitales.

### Son secret :

Son taux élevé de sucre, sa texture sirupeuse et son bas pH (entre 4.31 à 6.02) lui donnent un effet antibactérien.

D'autre part, cet effet est renforcé par la présence d'inhibine. Cette dernière est en fait un puissant bactériostatique, c'est-à-dire qu'elle empêche le développement des bactéries mais ne les tue pas.

## **Oignon**

### Principes actifs :

L'oignon renferme une huile essentielle, contenant des composés sulfurés comme l'allicine (antibiotique) et l'alliine, flavonoïdes, des dérivés polyphénoliques et des stérols. Il est composé de 87 % d'eau, 2 % de fibres, 1 % de protéines, 0,5 % de lipides, 10 % de glucides essentiellement des fructosanes. L'oignon contient aussi les vitamines A, B et C. On y retrouve aussi du soufre, du fer, de l'iode, du potassium et du sodium.

### Propriétés médicinales :

Les huiles essentielles de l'oignon atténuent la sensibilité à la douleur. Ce légume est considéré comme désinfectant et possède un effet diurétique, antibiotique, stimulant circulatoire, antiviral et antirhumatismal.

### Son secret :

L'oignon a comme propriété d'être anti-inflammatoire et antibiotique grâce à l'allicine. Son huile essentielle permet de réduire les sécrétions des bronches et d'atténuer la sensibilité à la douleur.

## **Bilan**

Les propriétés conjuguées du miel et de l'oignon : antiseptique, anti-inflammatoire, réducteur des sécrétions bronchiques font de cette recette un remède de choix pour les infections des voies respiratoires et donc de la toux. Le miel permet aussi de rendre cette préparation plus agréable à ingérer.

*Nathalie Serop*

# Remèdes sans vérification scientifique

## ALLONGER LES CILS

**Ingrédient :** Huile de lin

**Préparation :** Mettre l'huile de lin dans le pot de mascara vide. Tous les soirs avant de se coucher, appliquer l'huile de lin sur les cils.  
Dans un mois, les cils seront plus longs!

*Soha Alsleiman, Liban*

## ANTI-CERNES

**Ingrédients :** 1 c. de miel  
3 gouttes d'huile d'amande  
eau de rose

**Préparation :** Mélanger les ingrédients ensemble. Appliquer 15 minutes en dessous des yeux et nettoyer avec un coton-tige et de l'eau de rose.  
Refaire une fois pas mois.

*Fatima Jaafar, Liban*

## ANTI-RIDES (2)

**Ingrédients :** 1 oeuf  
3 c. de fécule de maïs

**Préparation :** Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène. Appliquer sur le visage en évitant le contour des yeux. Attendre jusqu'à ce que le masque durcisse.  
Rincer le visage à l'eau tiède. Refaire une fois par mois.

*Fatima Jaafar, Liban*

## DÉDOUBLEMENT DES ONGLES

**Ingrédient :** ½ tasse d'huile d'olive

**Préparation :** Chauffer l'huile pendant quelques minutes, ensuite mettre les ongles dans l'huile jusqu'à ce que la chaleur se dégage. Répéter 4 ou 5 fois par semaine. C'est un moyen efficace pour enlever les cuticules et éviter que les ongles doublent.

*Intwanit Jarjous, Syrie*

## HYPOACOUSIE

**Ingrédients :** 1 c. à thé de jus de chou  
1 c. à thé de jus de citron

**Préparation :** Mélanger les deux ingrédients.  
Mettre deux gouttes dans chaque oreille 3 fois par jour.

*Élodie Pantais, France*

## INCONTINENCE CHEZ LES ENFANTS

**Ingrédients :** 1 cuillère à table de miel  
un verre d'eau

**Préparation :** Mélanger les ingrédients et prendre tous les jours pendant 1 mois.

*Safa Aljamhi, Liban*

## INFECTION DE LA GORGE (2)

**Ingrédients :** 1½ c. à soupe de farine de blé  
1 œuf

**Préparation :** Prendre une grande cuillère et demie de farine de blé. Ajouter un œuf complet et bien mélanger pour faire une pâte.  
Mettre sur un linge propre et enrouler le linge autour du cou. Laisser du soir jusqu'au matin. Enlever et laver le cou avec de l'eau tiède.

*Karei Ahmad, Syrie*

## MASQUE POUR LE VISAGE (3)

**Ingrédients :** 25 ml de jus d'avocat, 25 ml de jus de laitue, 25 ml de jus de concombre  
1 c. à thé de miel, 1 c. à thé de yogourt nature  
2 c. à thé de farine  
1 goutte d'huile d'olive, 1 goutte d'huile d'amande  
1 glaçon broyé

**Préparation :** Mélanger tous les ingrédients. Appliquer la crème sur le visage. Laisser 10 minutes puis laver le visage.

*Fatme Najem, Liban*

## MÉMOIRE (2)

**Ingrédients :** 100 g de miel  
100 g de graines de sésame noires moulues  
100 g de gomme arabique (moulues amère)

**Préparation :** Mélanger les ingrédients et prendre une cuillère le matin et le soir.

*Safa Aljamhi, Liban*

## OLIGURIE, CALCULS, LITHIASES

**Ingrédients :** 2 tasses de filaments de maïs frais

1 litre d'eau

miel

**Préparation :** Faire bouillir les filaments de maïs dans l'eau. Ajouter le miel selon le goût.

Boire deux tasses au réveil.

*Rajaa Abou Assi, Syrie*

## PEAU BRÛLÉE PAR LE SOLEIL

**Ingrédients :** ¼ de tasse d'eau de rose

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

**Préparation :** Mélanger la fécule de maïs avec l'eau de rose – le mélange ne doit pas être trop liquide. Mettre sur l'endroit brûlé et laisser pendant une heure.

Le remède aide à apaiser la douleur et abaisser la chaleur de la peau.

*Mirna Kanaan, Liban*

## PERTE DE CHEVEUX

**Ingrédients :** 500 g de feuilles de pourpier en poudre

eau

**Préparation :** Prendre trois cuillères à soupe à la fois et mélanger avec deux cuillères à soupe d'eau. Frotter la tête avant le bain, laisser 30 minutes puis laver les cheveux.

*Anna Laskowska, Pologne*

# ROUGISSEMENT DES YEUX

**Ingrédients :** Un sachet de thé  
1 tasse d'eau

**Préparation :** Faire bouillir un peu de thé dans une tasse d'eau et le laisser tiédir avant de l'utiliser. Prendre un petit morceau de linge propre, le tremper dans le thé tiède, puis le mettre sur les yeux pendant quelques secondes.  
Ensuite, laver les yeux avec le reste du thé. Faire ceci deux fois par jour, pendant une semaine. La rougeur diminuera de jour en jour, puis disparaîtra.

*Marin Jebraïl, Syrie*

# Toux (4)

**Ingrédients :** 1 oignon  
2 c. à soupe de sucre

**Préparation :** Couper l'oignon et le mettre dans un bol avec les deux cuillères à soupe de sucre. Couvrir le bol et laisser reposer 12 heures. Enfin, boire le jus de ce mélange.

*Dil Jan Abdulrahman, Afghanistan*

# Toux (5)

**Ingrédients :** ½ tasse de miel  
1 gousse d'ail  
1 lime

**Préparation :** Couper la lime en deux et presser le jus. Mélanger avec l'ail et le miel et boire.

*Alem Wondmu, Éthiopie*

## TUBERCULOSE

**Ingrédient :** Racine de lotus

**Préparation :** Couper une partie de la racine de lotus et écraser pour faire sortir la sève. On obtient environ 3 ou 4 onces de sève. Refroidir ce liquide et le boire. La personne arrêtera temporairement de cracher du sang.

*Sui Ling Li, Chine*

## VITILIGO

**Ingrédients :** 2 tasses de son

1 tasse de fleur de ricin moulue

¼ tasse d'huile d'olive

¼ tasse de vinaigre de pomme

¼ tasse d'huile de ricin

**Préparation :** Dans un bol, mélanger le son, la fleur de ricin, l'huile d'olive et l'huile de ricin jusqu'à ce que le tout soit humecté et d'une texture crémeuse. Désinfecter le cuir chevelu ou la peau avec le vinaigre de pomme. Appliquer la crème sur toute la peau ou sur la tête deux fois par jour.

*Soumaya Hajjar, Liban*

## Références

### Anti-âge :

- PSYCHOMÉDIA. (Page consultée le 26 février 2008.) *Le lin*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=4662>
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 26 février 2008.) *Les grains de lin*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lin\\_huile\\_graines\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lin_huile_graines_ps)
- DOCTISSIMO. (Page consultée le 26 février 2008.) *Anti-âge*, [En ligne]. Adresse URL : <http://recherche.doctissimo.fr/sitesearch/consult5/index.php?mid=59e08fc17244eda3c72e62c4ab48cb36&l=fr>
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 26 février 2008.) *Plante, lin*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides\\_gras\\_essentiels\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 26 février 2008.) *Huile de lin*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2004022501>
- Doctissimo. (Page consultée le 29 février 2008.) *compléments alimentaires*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/complements-alimentaires/11357-complements-alimentaires-anti-age.htm>
- AGRI-RÉSEAU. (Page consultée le 29 février 2008.) *Les phytoestrogènes*, [En ligne]. Adresse URL : <http://64.233.167.104/search?q=cache:WDM6upqJuSIJ:www.agrireseau.qc.ca/ovins/documents/Les%20phytoestrogenes.PDF+phytoestrog%C3%A8nes+ont&hl=fr&ct=clnk&cd=1&gl=ca>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.

### Anti-rides

- CHEVALLIER, Andrew. *Encyclopédie des plantes médicinales*, Sélection du Reader's Digest (Canada) Ltée, 1997-2007, 336 p.
- LAMBERT ORTIZ, Elisabeth. *Encyclopédie des herbes et des épices*, Sélection du Reader's Digest (Canada) Ltée, 1993, 288 p.
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 18 février 2008.) *Concombre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=concombre\\_cornichon\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=concombre_cornichon_nu)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 19 février 2008.) *Citrouille*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille_nu)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008.) *Melon*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=melon\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=melon_nu)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 19 février 2008.) *Courge*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu)
- BIOTISSIME. (Page consultée le 26 février 2008.) *Eau de rose*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.biotissime.fr/rose-ladrome-provencale-p-198.html>
- LYCOS MANIA. (Page consultée le 26 février 2008.) *Eau de rose*, [En ligne]. Adresse URL : <http://membres.lycos.fr/leflacon/produit.php?fiche=6565>
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 20 février 2008.) *Lait*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=lait\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=lait_nu)
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 29 février 2008.) *Rose*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Rose\\_\(fleur\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rose_(fleur))

### Asthme (1)

- CHEVALLIER, Andrew. *Encyclopédie des plantes médicinales*, Sélection du Reader's Digest (Canada) Ltée, 1997-2007, 336 p.
- DOCTISSIMO. (Page consultée le 23 février 2008.) *Définition asthme*, [En ligne]. Adresse URL : <http://doctissimo.ca>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 26 février 2008.) *Cumin*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cumin#Provenance\\_et\\_utilit.C3.A9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cumin#Provenance_et_utilit.C3.A9)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 26 février 2008.) *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre_nu)
- MIASA. (Page consultée le 26 février 2008.) *Safran*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.miasa.fr/proprietes.php>
- BIOFEELING. (Page consultée le 26 février 2008.) *Nigelle*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.biofeeling.com/nigelle.php>
- HUILES ET SENS AROMATÉRAPIE. (Page consultée le 26 février 2008.) *Fenouil*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.huiles-et-sens.com/huile-essentielle-fenouil-doux-bio/>

- PHYTOTÉRAPIE. (Page consultée le 29 février 2008.) *Fenouil*, [En ligne]. Adresse URL : <http://phytotherapie.free.fr/index.php/fenouil/>
- AFRICA PLANTS. (Page consultée le 29 février 2008.) *Cumin*, [En ligne]. Adresse URL [http://www.africa-plants.com/1\\_Cumin.htm](http://www.africa-plants.com/1_Cumin.htm)
- PHANTAROMES. (Page consultée le 29 février 2008.) *Le secret des plantes*, [En ligne]. Adresse URL <http://plantaromes.canalblog.com/>
- BIOFEELING. (Page consultée le 26 février 2008.) *Nigelle, plante médicinale pour l'asthme*, [En ligne]. Adresse URL <http://www.biofeeling.com/nigelle.php>

## **Asthme (2)**

- ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA (Page consulté le 2 février 2008) *Maladies pulmonaires-Asthme*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/what-quoi/index\\_f.php](http://www.poumon.ca/diseases-maladies/asthma-asthme/what-quoi/index_f.php)
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Asthme*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Asthme>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Épithélium*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pith%C3%A9lium>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Thym*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Thym>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Thymol*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Thymol>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Expectorant*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Expectorant>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 2 février 2008) *Expectoration*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Expectoration>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 9 février 2008) *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- SOCIÉTÉ RADIO-CANADA. (Page consulté le 9 février 2008) *Le miel, un antibiotique naturel*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.radio-canada.ca/actualite/Decouverte/reportages/2002/10-2002/13oct2002/miel.html>
- TOTALMEDIA INC. (Page consulté le 9 février 2008) *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu)
- WIKIPÉDIA. Page consulté le 9 février 2008) Flavonoïde, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Flavono%C3%AFde>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 9 février 2008) *Antioxydant*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Antioxydant>
- WIKIPÉDIA. (Page consulté le 9 février 2008) *Antiseptique*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Antiseptique>
- TOTALMEDIA INC. (Page consulté le 20 février 2008) *Thym*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=thym\\_nu#P30\\_78\\_1](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=thym_nu#P30_78_1)
- HIPERNATURAL. (Page consultée le 20 février 2008). *Thym*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- BERNARD Paul, BIGOT Romain, CARICONDO Sébastien (Page consulté le 22 février 2008). *Le Thym*, [En ligne]. Adresse URL : <http://t.p.e.thym.free.fr/thym.htm>
- ARBORETUM. (Page consultée le 29 février 2008). *L'huile essentielle de thym*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.arboretum.com/root.php?huile-essentielle-de-thym.html>
- AROMA-ZONE. (Page consultée le 20 février 2008) *L'huile essentielle de thym*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.aroma-zone.com/aroma/fichethymlinalol.asp>
- CONSCIENCE. (Page consultée le 20 février 2008). *Huiles essentielles*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.connaissance-conscience.com/huile%20essentielle/index%20huile%20essentielle.htm>
- PHYTOMANIA. (Page consultée le 20 février 2008). *L'asthme et son traitement*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.phytomania.com/asthme-traitement.htm>
- SOIGNEZ-VOUS. (Page consultée le 20 février 2008). *Le miel bio et ses vertus*, [En ligne] Adresse URL: <http://soignez-vous.com/2007/09/05/le-miel-bio-et-ses-vertus/>
- EPANOUISSEMENTS. (Page consultée le 20 février 2008). *Asthme*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.epanouissements.com/asthme.html>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Blanchir les dents**

- Google Books. (Page consultée le 29 février 2008). *Notions élémentaires sur l'homéopathie*, [En ligne]. Adresse URL : [http://books.google.ca/books?id=GTI4AAAAAAAJ&pg=PA37&lpg=PA37&dq=pain+brul%C3%A9+pulverise&source=web&ots=6UGHvDd\\_UE&sig=8VvTeH5\\_5EJO9YJ8KFyUmcu1P-o&hl=fr](http://books.google.ca/books?id=GTI4AAAAAAAJ&pg=PA37&lpg=PA37&dq=pain+brul%C3%A9+pulverise&source=web&ots=6UGHvDd_UE&sig=8VvTeH5_5EJO9YJ8KFyUmcu1P-o&hl=fr)

## **Bronchite (1)**

- WIKIMEDIA FOUNDATION INC. (Page consulté 21 février 2008). *Bronchite*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Bronchite>
- CANOÉ INC. (Page consulté 21 février 2008). *Bronchite*, [En ligne]. Adresse URL: [http://sante.canoe.com/condition\\_info\\_details.asp?disease\\_id=222](http://sante.canoe.com/condition_info_details.asp?disease_id=222)
- SABLIER. (Page consulté 21 février 2008). *Aromathérapie et massage*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.sablir.com/fr/ca\\_aromatherapie\\_massage.asp](http://www.sablir.com/fr/ca_aromatherapie_massage.asp)
- CADUCEE.NET. (Page consulté 29 février 2008) *La vitamine A*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.caducee.net/Fiches-techniques/vitamineA.asp>
- CABINET MÉDICAL JOFFRE. (Page consulté 29 février 2008). *Traitement de la fièvre*, [En ligne]. Adresse URL: <http://cabinetmedicaljoffre.free.fr/index.php?id=25>
- Sheabutter.com. (Page consulté 29 février 2008). *La vitamine A*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.sheabutter.com/FrShea/Vitamine%20A.htm>

## **Bronchite (2)**

- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 2 février 2008). *Image:Koeh-120.jpg*, [En ligne]. Adresse URL:
- MA SANTÉ NATURELLE. (Page consultée le 1 février 2008). *Votre santé aujourd'hui*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante\\_citron.php](http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante_citron.php)
- ABEILLE STORE. (Page consultée le 2 février 2008). *Le miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.abeillestore.com/fr/index.asp?Lien=miel>
- *Le Nouveau Petit Robert*, Montréal, DICOROBERT, 1993, 2530 p.
- VOTRE SANTÉ PAR LA NATURE. (Page consultée le 8 février 2008). *Le citron*, [En ligne]. Adresse URL: <http://santenature.over-blog.com/30-index.html>
- ÉDRÉRATION ROYALE DES UNIONS PROFESSIONNELLES APICOLES DU HAINAUT. (Page consultée le 9 février 2008). *Le miel, l'or des abeilles*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.abeille-hainaut.be/content/view/52/36/>
- INSTITUT DE RECHERCHE EN BIOLOGIE VÉGÉTALE. (Page consultée le 9 février 2008). *Substance active du miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.irbv.umontreal.ca/cours/manuka/vertusmiel.htm>
- LE DEVOIR. (Page consultée le 9 février 2008). *Là où les antibiotiques échouent, le miel fait des miracles*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.ledevoir.com/2006/09/08/117686.html>
- MATIN D'ABEILLE. (Page consultée le 9 février 2008). *Les bienfaits thérapeutiques du miel et des produits de la ruche*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.matindabeille.com/bienfaits-therapeutiques-du-miel.php>
- FRÉXINOS, Jacques. (Page consultée le 9 février 2008). *L'art de purger: histoire générale et anecdotique des laxatifs*, [En ligne]. Adresse URL: <http://books.google.com/books?hl=fr&id=-dUAlzd5iEC&dq=L'art+de+purger:+histoire+q%C3%A9n%C3%A9rale+et+anecdotique+des+laxatifs&printsec=frontcover&source=web&ots=1vd2BHZPVd&sig=mpeDhWriOX4FpleUe0oobdDITF8>
- ALTERNATIVES. (Page consultée le 10 février 2008). *Les utilisations du miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.catalogue-fr.com/utilisations-miel.htm>
- SPLF. (Page consultée le 23 février 2008). *La bronchite chronique : une maladie à ne pas négliger*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.splf.org/gp/dossier-documents/bronchiquechro.html>
- SPLF. (Page consultée le 23 février 2008). *BRONCHITES AIGUES*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.splf.org/gp/dossier-documents/bronch-aigues.html>
- L'Association pulmonaire. (Page consultée le 23 février 2008). *Bronchite*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.poumon.ca/diseases-maladies/a-z/bronchitis-bronchite/index\\_f.php](http://www.poumon.ca/diseases-maladies/a-z/bronchitis-bronchite/index_f.php)
- 100 HUILES ESSENTIELLES. (Page consultée le 23 février 2008). *Citron*, [En ligne]. Adresse URL: <http://biogassendi.france.com/huilessentielles2bis.htm#CITRON>
- MSN Groups. (Page consultée le 23 février 2008). *Citron*, [En ligne]. Adresse URL: <http://groups.msn.com/herbesmedicinales/citron.msnw>
- IPI MONOGRAPHIES: PLANTES ANTIRADICALAIRES. (Page consultée le 23 février 2008). *CITRUS LIMONUM*, [En ligne]. Adresse URL: <http://home.scarlet.be/~pin00167/vanrode1.htm>
- HIPERNATURAL. (Page consultée le 23 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.hipernatural.com/fr/pltcebola.htm>

- HERBORISTE. (Page consultée le 23 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- ECOVIE. (Page consultée le 23 février 2008). *PHYTOTHÉRAPIE SPHÈRE ORL*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.medicinesnaturelles.com/index.php?to=5320>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Coliques (1)**

- VULGARIS MEDICAL. (Page consultée le 19 février 2008) *Colique Définition*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/colique-1150.html>
- VULGARIS MEDICAL. (Page consultée le 19 février 2008) *Colique Symptômes*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/colique-1150/symptomes.html>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 19 février 2008) *Colique*, [En ligne] Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Colique>
- AURIC, Gilles. (Page consultée le 19 février 2008) *Camomille*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.lepetitherboriste.net/plantes/camomille.html>
- NÉROLIANE. (Page consultée le 19 février 2008) *Huiles essentielles de camomille romaine*, [En ligne] Adresse URL : [http://www.neroliane.com/product\\_info.php?products\\_id=11](http://www.neroliane.com/product_info.php?products_id=11)
- AGROJOB. . (Page consultée le 19 février 2008) *Immunostimulant définition*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.agrojob.com/dictionnaire/definition-Immunostimulant-2478.htm>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 20 février 2008) *Camomille romaine*, [En ligne] Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Camomille\\_romaine](http://fr.wikipedia.org/wiki/Camomille_romaine)
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 20 février 2008) *Sesquiterpène*, [En ligne] Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sesquiterp%C3%A8ne>
- HIPERNATURAL. (Page consultée le 20 février 2008) *Cannelle*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- NATUREMANIA. (Page consultée le 29 février 2008) *La camomille romaine*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.naturemania.com/produits/camomille.html>

## **Coliques (2)**

- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Colique*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Colique>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Fleur d'oranger*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Fleur\\_d%27oranger](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fleur_d%27oranger)
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Eau de fleur d'oranger*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Eau\\_de\\_fleur\\_d%27oranger](http://fr.wikipedia.org/wiki/Eau_de_fleur_d%27oranger)
- LE COLLÈGE DES MÉDECINS DE FAMILLE DU CANADA. (Page consultée le 2 février 2008). *Les Coliques - Que faire lorsque votre bébé pleure?*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/colic/default.asp?s=1>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Constipation**

- FÉDRÉRATION ROYALE DES UNIONS PROFESSIONNELLES APICOLES DU HAINAUT. (Page consultée le 9 février 2008). *Le miel, l'or des abeilles*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.abeille-hainaut.be/content/view/52/36/>
- INSTITUT DE RECHERCHE EN BIOLOGIE VÉGÉTALE. (Page consultée le 9 février 2008). *Substance active du miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.irbv.umontreal.ca/cours/manuka/vertusmiel.htm>
- LE DEVOIR. (Page consultée le 9 février 2008). *Là où les antibiotiques échouent, le miel fait des miracles*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.ledevoir.com/2006/09/08/117686.html>

- MATIN D'ABEILLE. (Page consultée le 9 février 2008). *Les bienfaits thérapeutiques du miel et des produits de la ruche*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.matindabeille.com/bienfaits-therapeutiques-du-miel.php>
- FRÉXINOS, Jacques. (Page consultée le 9 février 2008). *L'art de purger: histoire générale et anecdotique des laxatifs*, [En ligne]. Adresse URL: <http://books.google.com/books?hl=fr&id=dUALzd5lEC&dq=L'art+de+purger:+histoire+g%C3%A9n%C3%A9rale+et+anecdotique+des+laxatifs&printsec=frontcover&source=web&ots=1vd2BHZPVd&sig=mpeDhWriOX4FpleUe0oobdDITf8>
- ALTERNATIVES. (Page consultée le 10 février 2008). *Les utilisations du miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.catalogue-fr.com/utilisations-miel.htm>
- ABEILLE STORE. (Page consultée le 2 février 2008). *Le miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.abeillestore.com/fr/index.asp?Lien=miel>
- APISERVICES. (Page consultée le 25 février 2008). *Les constituants chimiques du Miel*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.beekeeping.com/articles/fr/chimie\\_miel.htm](http://www.beekeeping.com/articles/fr/chimie_miel.htm)
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (Page consultée le 25 février 2008). *Informations sur l'intoxication: Rhamnus frangula*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.cbif.gc.ca/pls/pp/ppack.info?p\\_psn=179&p\\_type=all&p\\_sci=sci&p\\_x=px&p\\_lang=fr](http://www.cbif.gc.ca/pls/pp/ppack.info?p_psn=179&p_type=all&p_sci=sci&p_x=px&p_lang=fr)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Déprime (1)**

- Passeport Santé. (Page visitée le 7 février 2008). *La noisette*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noisette\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noisette_nu)
- Elle Québec. (Page visitée le 7 février 2008). *Les aliments anti-déprime*. [En ligne] Adresse URL : <http://www.ellequebec.com/Beaute/forme/les-aliments-anti-deprime-n233633p1.html>
- Doctissimo. (Page visitée le 8 février 2008). *Une tablette anti-déprime?*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag\\_2001/mag1207/nu\\_4873\\_chocolat\\_deprime.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag1207/nu_4873_chocolat_deprime.htm)
- Passeport Santé. (Page visitée le 9 février 2008). *Les principes actifs*, [En ligne]. Adresse URL : [www.passeportsante.com](http://www.passeportsante.com)
- Doctissimo. (Page consultée le 23 février 2008). *Dépression*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2000/mag0908/dossier/sa\\_2268\\_deprime\\_ou\\_depression.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2000/mag0908/dossier/sa_2268_deprime_ou_depression.htm)
- Wikipédia. (Page consultée le 25 février 2008). *Omega-3*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Omega\\_3](http://fr.wikipedia.org/wiki/Omega_3)
- Web MD. (Page consultée le 20 février 2008). *Fish Oil to Treat Depression?*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.webmd.com/balance/features/fish-oil-to-treat-depression>
- Doctissimo. (Page visitée le 24 février 2008). *Omega-3*, [En ligne]. Adresse URL : [http://forum.doctissimo.fr/nutrition/omega-3/deprime-trouble-sommeil-sujet\\_18\\_1.htm](http://forum.doctissimo.fr/nutrition/omega-3/deprime-trouble-sommeil-sujet_18_1.htm)
- Toute la diététique. (Page consultée le 20 février 2008). *L'efficacité des Omega-3...*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.i-dietetique.com/?action=articles&id=3411>
- Wikipédia. (Page consultée le 20 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- Isodisnatura. (Page visitée le 20 février 2008). *Cerveau & Alimentation*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.isodisnatura.fr/nutrition - article.htm?ID=29>
- DUMAIS, Collette. (Page consultée le 29 février 2008). *La dépression*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.dumaisnd.qc.ca/depression%20texte%209.htm>
- METRO. (Page consultée le 29 février 2008). *Noisette*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.metro.ca/conseil-expert/jardinier/panier-fruits/fruits-secs-noix/noisette.fr.html>
- NATURE-JARDIN. (Page consultée le 29 février 2008). *Noisette*, [En ligne]. Adresse URL : [http://nature.jardin.free.fr/arbuste/nmauric\\_corylus.html](http://nature.jardin.free.fr/arbuste/nmauric_corylus.html)
- ESCULAPE. (Page consultée le 29 février 2008). *Sérotinine*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.esculape.com/fmc/serotonine.html>
- LA NUTRITION. (Page consultée le 29 février 2008). *Tryptophane*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.lanutrition.fr/Tryptophane-a-649-48.html>
- MAISON DU LAIT. (Page consultée le 29 février 2008). *Qualités nutritionnelles protéines laitière*, [En ligne]. Adresse URL : [www.maison-du-lait.com/Publicat/Questions\\_sur/pdf/QS\\_16.pdf](http://www.maison-du-lait.com/Publicat/Questions_sur/pdf/QS_16.pdf)

## Déprime (2)

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 6 février 2008). *Tea*, [En ligne]. Adresse URL : <http://en.wikipedia.org/wiki/Tea>
- TEA COFFEE. (Page consultée le 6 février 2008). *How black tea relieves stress*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.allinfoaboutteacoffee.com/how\\_black\\_tea\\_relieves\\_stress.html](http://www.allinfoaboutteacoffee.com/how_black_tea_relieves_stress.html)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 20 février 2008). *Théobromine*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9obromine>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 20 février 2008). *Théophylline*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9ophylline>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 22 février 2008). *Composition et vertus du thé*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9#Composition\\_et\\_vertus\\_du\\_th.C3.A9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9#Composition_et_vertus_du_th.C3.A9)
- TEA. (Page consultée le 20 février 2008). *Thé et relaxation*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.melys.com/tea/tea-site/t-sante/index.php?page=013>
- Phyto Info. (Page consultée le 20 février 2008). *Camellia sinensis – Green Tea Protection and Well-being*, [En ligne]. Adresse URL : [http://72.14.205.104/search?q=cache:8GfEAsxtlBYJ:www.efla-greentea.com/UserFiles/File/PI\\_Camellia\\_E\\_10-03.pdf+th%C3%A9obromine+%2B+th%C3%A9anine&hl=fr&ct=clnk&cd=7&gl=ca](http://72.14.205.104/search?q=cache:8GfEAsxtlBYJ:www.efla-greentea.com/UserFiles/File/PI_Camellia_E_10-03.pdf+th%C3%A9obromine+%2B+th%C3%A9anine&hl=fr&ct=clnk&cd=7&gl=ca)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 20 février 2008). *Carvone*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Carvone>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 20 février 2008). *Camphre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Camphre>
- Aroma-Vie. (Page consultée le 20 février 2008). *Propriétés des molécules*, [En ligne]. Adresse URL : <http://aroma-vie.site.voila.fr/page3.html>

## Diabète

- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 2 février 2008). *Diabète*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Diab%C3%A8te>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 2 février 2008). *Alcaloïdes*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Alcalo%C3%AFde>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 2 février 2008). *Analgésiques*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Analg%C3%A9sique>
- WIKIPÉDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Goyavier*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Goyavier>
- «Le diabète». *Encyclopédie Microsoft Encarta 2007* [DVD]. Microsoft Corporation, 2007
- LEFRANÇOIS, Pierre et RUBY, Françoise. (Page consultée le 2 février 2008). *Fenugrec*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/solutions/plantessupplements/fiche.aspx?doc=fenugrec\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/solutions/plantessupplements/fiche.aspx?doc=fenugrec_ps)
- HIPPOCRATUS, (Page consultée le 3 février 2008). *Les plantes médicinales en phytothérapie et aromathérapie*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.hippocratus.com/metasite/web\\_site/1/contenu/public/detail\\_plante.php?ID\\_Plante=gjn003&bt\\_Actif=Accueil](http://www.hippocratus.com/metasite/web_site/1/contenu/public/detail_plante.php?ID_Plante=gjn003&bt_Actif=Accueil)
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- Cheng JT, RS Yang: *Hypoglycemic effect of guava juice in mice and human subjects*. Am J Chin Med 1983;11:74-6.
- *Naturemania*. (Page consultée le 28 février 2008). *Le gingembre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.naturemania.com/produits/gingembre.html>
- PasseportSanté.Net. (Page consultée le 28 février 2008). *Coriandre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=coriandre\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=coriandre_nu)
- Phytotech. (Page consultée le 28 février 2008). *Guava*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.phytotek.com/guava.htm>
- Medisite. (Page consultée le 28 février 2008). *Goyave*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.medisite.fr/medisite/Goyave.html>

## Diarrhée

- Passeport Santé. (Page visitée le 7 février 2008). *Riz*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=riz\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=riz_nu)
- Esculape. (Page visitée le 9 février 2008). *Les diarrhées aiguës enfants et nourrisson*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.esculape.com/pediatrie/diarrhee\\_aigue.html](http://www.esculape.com/pediatrie/diarrhee_aigue.html)

- TELEQUÉBEC (Page visitée le 9 février 2008). *Eau de riz contre la diarrhée*, [En ligne]. Adresse URL : <http://pilule.telequebec.tv/pages/Categorie-de-sujets-dun-emission/le-remede-de-grandmere.aspx?emission=84&date=2007-01-25>
- Passeport Santé. (Page visitée le 8 février 2008). *Les principes actifs*, [En ligne]. Adresse URL : [www.passeportsante.com](http://www.passeportsante.com)
- Wikipédia. (Page visitée le 25 février 2008). *Diarrhée*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Diarrh%C3%A9e>
- Passeport Santé. (Page visitée le 20 février 2008). *Riz*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=riz\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=riz_nu)
- Wikipédia. (Page visitée le 22 février 2008). *Zinc*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Zinc>
- SAPHY INTERNATIONAL. (Page visitée le 23 février 2008). *L'eau et ses bienfaits sur la sante*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.saphy-export.com/saphy-univers-de-l-eau/Leau-et-ses-bienfaits-sur-la-sante.htm>
- MÉDECINE TROPICALE. (Page visitée le 29 février 2008). *Choléra*, [En ligne]. Adresse URL : <http://medecinetropicale.free.fr/cours/cholera.htm>

## **Douleurs après l'accouchement**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Gingembre>
- AFFECTION. (Page consultée le 3 février 2008). *Douleurs après accouchement*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.affection.org/sante/asvc/www.igc.apc.org/avsc/french/pregnancy/fpppcrec.html>
- CAT.INIST. (Page consultée le 22 février 2008). *Analgesic and anti-inflammatory activities of gingerol*, [En ligne]. Adresse URL : <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=16333050>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Cannelle (écorce)*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cannelle\\_\(%C3%A9corce\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cannelle_(%C3%A9corce))

## **Douleurs à la gorge**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 6 février 2008). *Ail cultivé*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail\\_cultiv%C3%A9](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_cultiv%C3%A9)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 9 février 2008). *Citron*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Citron>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 9 février 2008). *Ail*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail_nu)
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 9 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu)
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 9 février 2008). *Citron et lime*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citron\\_lime\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citron_lime_nu)

## **Eczéma (1)**

- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 3 février 2008). *Beta-carotène*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine\\_a\\_betacarotene\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_a_betacarotene_ps)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 6 février 2008). *Eczéma*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Eczema>
- ECZEMA.NET. (Page consultée le 3 février 2008). *Red palm oil for eczéma*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.eczema.net/red\\_palm\\_oil\\_for\\_eczema.htm](http://www.eczema.net/red_palm_oil_for_eczema.htm)
- HERBAL HUT. (Page consultée le 3 février 2008). *Beta-carotène*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.herbalhut.com/beta\\_carotene.asp](http://www.herbalhut.com/beta_carotene.asp)
- Mon Pharmacien. (Page consultée le 29 février 2008). *Peau, cheveu, ongles*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.mon-pharmacien.com/main.php?text\\_target=product\\_info.php%3Fproducts\\_id%3D1972](http://www.mon-pharmacien.com/main.php?text_target=product_info.php%3Fproducts_id%3D1972)
- Guide Nutrition. (Page consultée le 3 février 2008). *Beta-carotène*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.guidenutrition.com/anti-oxydants/beta-carotene.htm>
- NCBI. (Page consultée le 3 février 2008). *UV light, beta-carotene and human skin--beneficial and potentially harmful effects*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11370660>
- SFA. (Page consultée le 3 février 2008). *Beta-carotène-vieillessement cutané*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.sfa-site.com/?q=node/105>

## Eczéma (2)

- TANGUAY, Claire. (Page consultée le 4 janvier 2008). *Informations sur le beurre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=beurre\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=beurre_nu)
- Wikipédia. (Page consultée le 28 janvier 2008). *Informations sur le henné*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Henn%C3%A9>
- FOISSOTTE, Jacques. (Page consultée le 3 février 2008). *Informations sur les vitamines*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- Laboratoire Enerbio. (Page consultée le 6 février 2008). *Informations sur les coumarines*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.labenerbio.com/les%20coumarines.html>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## Eczéma (3)

- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Eczéma*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Ecz%C3%A9ma>
- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Avocat*, [En Ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Avocat\\_\(fruit\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Avocat_(fruit))
- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Camomille*, [En Ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Petite\\_camomille](http://fr.wikipedia.org/wiki/Petite_camomille)
- *1001 remèdes maison*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2004, 447 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## Fatigue

- TANGUAY, Claire. (Page consultée le 4 janvier 2008). *Informations sur le gingembre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gingembre\\_ps\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gingembre_ps_sommaire)
- Wikipédia. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Le gingembre*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Gingembre>
- Wikipédia. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- MASSON, Mario. (Page consultée le 6 février 2008). *Le miel, un antibiotique naturel* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.radio-canada.ca/actualite/Decouverte/reportages/2002/10-2002/13oct2002/miel.html>
- FOISSOTTE, Jacques. (Page consultée le 3 février 2008). *Informations sur les sels minéraux*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- FOISSOTTE, Jacques. (Page consultée le 3 février 2008). *Informations sur les vitamines*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- Être beau à l'intérieur. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.ybo-lab.com/ybo\\_fr\\_225.html](http://www.ybo-lab.com/ybo_fr_225.html)
- Biofeeling. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.biofeeling.com/gingembre-produit.php>
- Aroma-Vie. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Propriétés des molécules*, [En ligne]. Adresse URL: <http://aroma-vie.site.voila.fr/page3.html>
- Vitamines et minéraux. (Page consultée le 20 janvier 2008). *Calcium*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.vitamines-mineraux.com/mineraux\\_calcium/mineraux\\_calcium.html](http://www.vitamines-mineraux.com/mineraux_calcium/mineraux_calcium.html)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Fièvre**

- Wikipédia. (Page consultée le 6 février 2008). *Pomme de terre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme\\_de\\_terre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_de_terre)
- Aprifel. (Page consultée le 28 février 2008). *Pomme de terre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.aprifel.com/fiches/produits/impr.php?p=66>

## **Gaz chez le bébé**

- Wikipédia. (Page consultée le 8 février 2008). *Le cumin*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/cumin>
- Le dico des épices. (Page consultée le 8 février 2008). *Le cumin*, [En ligne]. Adresse URL : [http://stephkup.nexenservices.com/epices/affichage/affiche.php3?nom\\_espece=Cumin](http://stephkup.nexenservices.com/epices/affichage/affiche.php3?nom_espece=Cumin)
- Art du bien être au naturel. (Page consultée le 8 février 2008). *Cumin*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.bien-etre-naturel.info/plantes/cumin.html>
- Hipernatural. (Page consultée le 8 février 2008). *Cumin*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/pltcomino.htm>
- CMA. (Page consultée le 28 février 2008). *Ballonnement et flatulence*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.cma.ca/public/SymptomsGuide/Guide.asp?page=Html/BallonementFlatulence.html>
- CSS Assurance. (Page consultée le 28 février 2008). *Ballonnement*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.css.ch/fr/home/privatpersonen/wissen\\_nachschlagen/pri-ges-hausmittel/pri-ges-hau-blaehungen.htm](http://www.css.ch/fr/home/privatpersonen/wissen_nachschlagen/pri-ges-hausmittel/pri-ges-hau-blaehungen.htm)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Grippe**

- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Grippe*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Grippe>
- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Menthol*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthol>
- *1001 remèdes maison*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2004, 447 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336
- Passeport Santé. (Page consultée le 29 février 2008). *Pomme*, [En Ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_nu)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Ma santé au naturel. (Page consultée le 29 février 2008). *Le citron : de la vitamine C en abondance, mais bien d'autres vertus...*, [En Ligne]. Adresse URL : [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante\\_citron.php](http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante_citron.php)
- Wikipédia. (Page consultée le 29 février 2008). *Limonène*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Limon%C3%A8ne>

## **Haute pression**

- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Hypertension*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/Hypertension>
- Wikipédia. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *Menthol*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthol>
- FOISSOTTE, Jacques. (Page consultée le 23 Janvier 2008). *herboriste, l'index des plantes, legumes, fleurs*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336
- Health Science Report. (Page consultée le 28 février 2008). *Avantages thérapeutiques de feuilles d'olivier*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://www.health-science-report.com/alotek/topics6/article205/fr>
- Doctissimo. (Page consultée le 28 février 2008). *L'hypertension artérielle*, [En Ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa\\_833\\_hypertens\\_arteri.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_833_hypertens_arteri.htm)
- Le collège des médecins de famille du Canada. (Page consultée le 29 février 2008). *L'hypertension artérielle*, [En Ligne]. Adresse URL : <http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/high%20blood/default.asp?s=1>

## **Indigestion**

- Jardin-à-manger. (Page consultée le 7 février 2008). *Menthe*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.jardin-a-manger.com/pagesalade/menthe.htm>
- Wikipédia. (Page consultée le 6 février 2008). *Indigestion*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Indigestion>
- Wikipédia. (Page consultée le 6 février 2008). *Menthe*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe>
- Marie Brosconi. (Page consultée le 29 février 2008). *Un estomac à toute épreuve*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2004/sem01/mag0206/sa\\_7442\\_indigestion\\_principes.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2004/sem01/mag0206/sa_7442_indigestion_principes.htm)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- LEROY, Isabelle. (Page consultée le 29 février 2008). *La menthe poivrée*, [En ligne]. Adresse URL: <http://ysabelleroy.spaces.live.com/>

## **Infection de la gorge**

- Passeport sante. (Page consultée le 15 février 2008). *Blé*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ble\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ble_nu)
- MARNYS. (Page consultée le 29 février 2008). *Huile de germe de blé*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.marnys.com/store/fr/prod.asp?ref=AP103>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- Hiper Natural. (Page consultée le 15 février 2008). *Blé*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- Cédrus saunas. (Page consultée le 29 février 2008). *Sauna et Santé*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.tcmsauna.com/bienfaits.htm>
- GOOGLE BOOKS. (Page consultée le 15 février 2008). *Dictionnaire de la conversation*, [En ligne]. Adresse URL : [http://books.google.ca/books?id=WMAFAAAAQAAJ&pg=PA644&lpg=PA644&dq=cataplasme+++%2Blin+%2Br%C3%A9solutif&source=web&ots=ZmwmEMEjO3&sig=4F\\_NaxVab2a82DG3WOnZi5VZ-ew&hl=fr](http://books.google.ca/books?id=WMAFAAAAQAAJ&pg=PA644&lpg=PA644&dq=cataplasme+++%2Blin+%2Br%C3%A9solutif&source=web&ots=ZmwmEMEjO3&sig=4F_NaxVab2a82DG3WOnZi5VZ-ew&hl=fr)

## **Infection vaginale**

- CSS assurance. (Page consultée le 5 février 2008). *Inflammation du vagin*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.css.ch/fr/home/privatpersonen/wissen\\_nachschiagen/pri-ges-abczugesundheitundkrankheit/pri-ges-abc-scheidenentzuendung\\_vaginitis\\_vaginose.htm](http://www.css.ch/fr/home/privatpersonen/wissen_nachschiagen/pri-ges-abczugesundheitundkrankheit/pri-ges-abc-scheidenentzuendung_vaginitis_vaginose.htm)
- Ingrédients laitiers. (Page consultée le 5 février 2008). *Yogourt*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.milkingredients.ca/DCP/article\\_f.asp?catid=145&page=722#top](http://www.milkingredients.ca/DCP/article_f.asp?catid=145&page=722#top)
- Hscm. (Page consultée le 11 février 2008). *Les Vaginites*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hscm.ca/gyneco/vaginite.html>
- Wikipédia. (Page consultée le 11 février 2008). *Yaourt*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Yaourt#Les\\_bienfaits\\_du\\_y](http://fr.wikipedia.org/wiki/Yaourt#Les_bienfaits_du_y)
- Dumaisnd. (Page consultée le 4 février 2008). *Yogourt*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.dumaisnd.qc.ca/yogourt.htm>
- Wikipédia. (Page consultée le 29 février 2008). *Trichomonas vaginalis*, [En ligne]. Adresse URL : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Trichomonas\\_vaginalis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Trichomonas_vaginalis)
- Passeport Santé. (Page consultée le 29 février 2008). *Vaginite*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=vaginite\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=vaginite_pm)

## **Infection de l'oreille**

- Jardin-à-manger. (Page consultée le 2 février 2008). *Fiche détaillée : oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://jardin-a-manger.com/pagelegume/detailoignon.htm>
- Wikipédia. (Page consultée le 2 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Oignon>
- Wikipédia. (Page consultée le 5 février 2008). *Labyrinthite*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Otite\\_interne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Otite_interne)
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consultée le 29 février 2008). *Otite moyenne*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=otite\\_moyenne\\_pm#P54\\_1622](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=otite_moyenne_pm#P54_1622)

- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- A-PROGRES. (Page consultée le 29 février 2008). *Ail*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.a-progres.com/plantes/ail.html>

## **Insomnie**

- Educ-Envir. (Page consultée le 4 février 2008). *Laitue*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.educ-envir.org/~euziere/wikini/wiki1/wakka.php?wiki=LaiTues>
- MEDIC HERB. (16février 2008). *Laitue vireuse*, [En ligne]. Adresse URL: <http://site.voila.fr/medicherb/laituevireuse.htm>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Insomnie et maux de ventre**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 5 février 2008). *Anis vert*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Anis\\_vert](http://fr.wikipedia.org/wiki/Anis_vert)
- HERBARIUS. (Page consultée le 24 février 2008). *Lexique*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.herboristerie-herbarius.com/F\\_frame.html?http://www.herboristerie-herbarius.com/F\\_xp\\_7.html](http://www.herboristerie-herbarius.com/F_frame.html?http://www.herboristerie-herbarius.com/F_xp_7.html)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- Les dossiers. (Page consultée le 24 février 2008). *Tisane contre l'insomnie*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.encyclopedie-gratuite.fr/Definition/boisson/tisane-insomnie.php>
- Featured Articles. (Page consultée le 24 février 2008). *Insomnia Treatment with Ayurvedic and Home Remedies*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.featured-articles.com/health/sleep/insomnia-treatment-with-ayurvedic-and-home-remedies.html>
- USDA. (Page consultée le 24 février 2008). *Module 18: MULTIPLE ACTIVITIES*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.ars-grin.gov/duke/syllabus/module18.htm>

## **Maigrir**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 4 février 2008). *Yogourt*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Yogourt>
- MA SANTÉ NATURELLE. (Page consultée le 20 février 2008). *Yogourt*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante\\_yogourt.php](http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante_yogourt.php)
- MangerMaigrir. (Page consultée le 22 février 2008). *Les fibres alimentaire*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.mangermaigrir.fr/alimentation/fibres-proprietes.php>
- CUISINE.TV. (Page consultée le 20 février 2008). *Redécouvrez les féculents*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.cuisine.tv/cid7173/redécouvrez-les-feculents.html>
- DOCTISSIMO. (Page consultée le 19 février 2008). *Produits light*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag\\_2000/mag1110/nu\\_2890\\_legers\\_10\\_questions.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2000/mag1110/nu_2890_legers_10_questions.htm)
- DESTINATION SANTE. (Page consultée le 20 février 2008). *Dépêche*, [En ligne]: [http://www.destinationsante.com/fr\\_depeche-BMBV.php?id\\_article=21425&cat=1](http://www.destinationsante.com/fr_depeche-BMBV.php?id_article=21425&cat=1)
- DIET FOOD & NUTRITION. (Page consultée le 14 février 2008). *Guavas*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.annecollins.com/diet\\_nutrition/guavas.htm](http://www.annecollins.com/diet_nutrition/guavas.htm)
- NAYNA CHAKRABARTY. (Page consulté le 13 février 2008). *Fruit diet-detoxify*, [En ligne]. Adresse URL: <http://nayna.in/blog/fitness-quotient/fruit-diet-detoxify-and-loose-weight/>
- HERBORISTE. (Page consulté le 29 février 2008). *Herboriste, pyrétothérapie, plantes*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- Manger Maigrir. (Page consulté le 29 février 2008). *La consommation de son de blé et d'avoine*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.mangermaigrir.fr/programmeminceur/minceur-maitrise-son-avoine.php>

- E-Phyto. (Page consulté le 20 février 2008). *Son de blé*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.ephyto.com/plante-et-sante-son-de-ble.97.html>
- Santé AZ. (Page consulté le 29 février 2008). *Le régime fibres*, [En ligne]. Adresse URL: <http://sante-az.aufeminin.com/w/sante/s390/nutrition/regime-fibres.html>
- About.com. (Page consulté le 29 février 2008). *Yogurt a diet food*, [En ligne]. Adresse URL: <http://seniorhealth.about.com/b/2005/03/20/yogurt-a-diet-food.htm>
- Service Vie. (Page consulté le 29 février 2008). *Yogourt, plantes*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.servicevie.com/01Alimentation/AlimentVedette/AVf\\_HTML/HTML\\_700B/744N.html](http://www.servicevie.com/01Alimentation/AlimentVedette/AVf_HTML/HTML_700B/744N.html)

## **Mains sèches**

- Wikipédia. (Page consultée le 4 février 2008). *Vaseline*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Vaseline>
- Wikipédia. (Page consultée le 4 février 2008). *Citron*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Citron>
- Wikipédia. (Page consultée le 4 février 2008). *Huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile\\_d%27olive](http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_d%27olive)
- DR DONADIE. (Page consultée le 19 février 2008). *Sante-pharmacie naturelle*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.01sante.com/xoops/modules/icontent/index.php?page=521#haut>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Mal aux genoux**

- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gingembre\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=gingembre_ps)
- CHEZ MARIE. (Page consultée le 8 février 2008). *Camphrier du Japon*, [En ligne]. Adresse URL : <http://chezmarie.nuxit.net/plantes/camphrier.htm>
- 01SANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Préambule*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.01sante.com/xoops/modules/icontent/index.php?page=150>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Olive*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=olives\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=olives_nu)
- Ybo-lab. (Page consultée le 29 février 2008). *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL [http://www.ybo-lab.com/ybo\\_fr\\_225.html](http://www.ybo-lab.com/ybo_fr_225.html)
- CAT.INIST. (Page consultée le 29 février 2008). *Analgesic and anti-inflammatory activities of gingerol*, [En ligne]. Adresse URL: <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=16333050>
- SHEABUTTER. (Page consultée le 29 février 2008). *Vitamine E*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.sheabutter.com/FrShea/Vitamine%20E.htm>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- PHYTO-ATTITUDE. (Page consultée le 29 février 2008). *Le camphre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.phyto-attitude.fr/boutique/info29/le\\_camphre.htm](http://www.phyto-attitude.fr/boutique/info29/le_camphre.htm)
- FOOD-INFO. (Page consultée le 29 février 2008). *Qu'est-ce que l'eugénol?*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.food-info.net/fr/qa/qa-wi27.htm>

## **Mal d'estomac**

- DOCTISSIMO. (Page consultée le 8 février 2008). *Douleur à l'estomac*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/principalespatho/sa\\_88\\_tom\\_gastrite.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/principalespatho/sa_88_tom_gastrite.htm)
- MAISON DU BIEN-ETRE. (Page consultée le 8 février 2008). *Maux d'estomac*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.maisondubienetre.fr/spa/pageLibre00010226.php>
- <http://www.hipernatural.com/en/index.html>
- MA SANTÉ NATURELLE. (Page consultée le 8 février 2008). *Herbier*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.masantenaturelle.com/>

- 01SANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Préambule*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.01sante.com/xoops/modules/icontent/index.php?page=150>
- Emmanuel Zinsky. (Page consultée le 29 février 2008). *Maux de ventre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/principalespatho/sa\\_88\\_tom\\_gastrite.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/principalespatho/sa_88_tom_gastrite.htm)
- Aprifel. (Page consultée le 29 février 2008). *Raisin sec*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.aprifel.com/fiches,produits.php?p=91&c=3>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- <http://www.e-sante.be/guide/article.asp?idArticle=1502&idRubrique=897>

## **Mal de gorge**

- CREAPHARMA. (Page consultée le 8 février 2008). *Mal de gorge*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.creapharma.ch/gorge-definition.htm>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Pomme de terre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme\\_de\\_terre\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu)
- Le Collège des médecins de famille du Canada. (Page consultée le 29 février 2008). *Les Maux de Gorge - Pour soulager le mal de gorge*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/sore%20throat/default.asp?s=1>
- Hipernatural.com. (Page consultée le 29 février 2008). *Pomme de terre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/pltpatata.htm>
- VILLAMEDICA. (Page consultée le 29 février 2008). *Chronique santé*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.villamedica.ca/chroniques/chronique\\_glace\\_ou\\_chaleur.html](http://www.villamedica.ca/chroniques/chronique_glace_ou_chaleur.html)

## **Mal de ventre**

- HERBORISTE. (Page consultée le 8 février 2008). *L'index des plantes*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.faulquemont.com/herboriste.html>
- ART DU BIEN-ETRE AU NATUREL. (Page consultée le 8 février 2008). *Céleri*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.bien-etre-naturel.info/plantes/celeri.html>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 8 février 2008). *Citron et lime*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citron\\_lime\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citron_lime_nu)
- CREAPHARMA. (Page consultée le 8 février 2008). *Mal de ventre*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.creapharma.ch/maldeventre-definition.htm>
- HIPERNATUREL. (Page consultée le 10 février 2008). *Hipernaturel*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/en/index.html>
- AROMALVES. (Page consultée le 10 février 2008). *Citron*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.aromalves.com/article.php3?id\\_article=21](http://www.aromalves.com/article.php3?id_article=21)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- Doctissimo. (Page consultée le 29 février 2008). *Maux de ventre*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal\\_au\\_ventre.htm](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_au_ventre.htm)

## **Masque**

- Passeportsanté.net. (Page consultée le 26 janvier 2008). *Carotte*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu)
- Cosmetik santé & bien être. (Page consultée le 19 février 2008). *Huile de carotte*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.cosmetik-paris.fr/servlet/ShowP?M=S138SFX0XFN1935NFC0CF>
- Passeportsanté.net. (Page consultée le 16 février 2008). *Olive et huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=olives\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=olives_nu)
- Quai des Oliviers. (Page consultée le 19 février 2008). *L'huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.quai-des-oliviers.com/article/lhuile-dolive.html>
- Passeportsanté.net. (Page consultée le 26 janvier 2008). *Oeuf*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oeuf\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oeuf_nu)
- Centre de Thérapies Naturelles. (Page consultée le 19 février 2008). *Gélules solaires*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.ecoute-line.ch/new\\_page\\_29.htm](http://www.ecoute-line.ch/new_page_29.htm)
- SIONNEAU, Philippe. (Page consultée le 19 février 2008). *Médecine Chinoise*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.sionneau.com/index.php?page=poulet>

- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- Vitalor. (Page consultée le 29 février). *Huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.vitalor.com/Pages/huile\\_olive.html](http://www.vitalor.com/Pages/huile_olive.html)
- Nutra News. (Page consultée le 29 février). *Vitamine C*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.nutranews.org/article.php3?id\\_rubrique=24&id\\_article=505](http://www.nutranews.org/article.php3?id_rubrique=24&id_article=505)

## Mauvaise haleine

- Santé dentaire Larose. (Page consultée le 24 janvier, 2008). *La mauvaise haleine*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.santedentairelarose.com/haleine.htm>
- Fleurance Nature, spécialiste des compléments alimentaires. (Page consultée le 28 janvier, 2008). *Rayonnez de santé naturellement*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.fleurancenature.fr/t\\_dossier\\_abc.asp](http://www.fleurancenature.fr/t_dossier_abc.asp)
- Hyper natural. (Page consultée le 28 janvier, 2008). *Anis*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- Les bons remèdes de grand-mère. (Page consultée le 28 janvier, 2008). *L'anis*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.oxter.com/remedes-naturels-grand-maman/plantes\\_remedes\\_anis.htm](http://www.oxter.com/remedes-naturels-grand-maman/plantes_remedes_anis.htm)
- Crea Pharma. (Page consultée le 28 janvier, 2008). *L'anis vert*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.creapharma.ch/anis.htm>
- CIAO. (Page consultée le 28 janvier, 2008). *Décrypter la composition des produits de beauté de A à Z*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.ciao.fr/Decrypter\\_la\\_composition\\_des\\_produits\\_de\\_beaute\\_de\\_A\\_a\\_Z\\_Avis\\_697794](http://www.ciao.fr/Decrypter_la_composition_des_produits_de_beaute_de_A_a_Z_Avis_697794)

## Maux de ventre

- AromImport.com. (Page consultée le 31 janvier 2008). *Propriétés des huiles essentielles*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.aromimport.com/proprietes.htm>
- Hipernatural.com (Page consultée le 28 janvier, 2008). *Cannelle*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.

## Mémoire

- Passeport Santé. (Page consultée le 11 février 2008). *Noix*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_nu)
- Saveur du monde. (Page consultée le 11 février 2008). *Noix de Grenoble*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.saveursdumonde.net/?action=ingredient\\_show&id=306&lg=fr](http://www.saveursdumonde.net/?action=ingredient_show&id=306&lg=fr)
- **Samba Ndiaye**, (Page consultée le 11 février 2008). *Les principes actifs des plantes*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.sambamara.com/pages/principes%20actifs/actifs%20des%20plantes.html>
- Ybo-lab. (Page consultée le 17 février 2008). *Être beau à l'intérieur*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.ybo-lab.com/ybo\\_fr\\_230.html](http://www.ybo-lab.com/ybo_fr_230.html)
- Skynet Blogs. (Page consultée le 17 février 2008). *Vitamines*, [En ligne]. Adresse URL : <http://vitamines.skynetblogs.be/post/3477093/panax-ginseng>
- Nutra News. (Page consultée le 17 février 2008). **Nutra news**, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.nutranews.org/article.php3?id\\_rubrique=24&id\\_article=677](http://www.nutranews.org/article.php3?id_rubrique=24&id_article=677)
- PHYTO FORME. (Page consultée le 15 février 2008). *Perte de mémoire*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.phytoforme.com/perte-memoire.asp>
- ECOVIE. (Page consultée le 13 février 2008). *Les principes actifs des plantes médicinales*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.medecinesnaturelles.com/index.php?to=334>
- Passeport Santé. (Page consultée le 05 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu)

- Ruchers St-François-Xavier. (Page consultée le 13 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://rsfx.ifrance.com/rsfx/miel.htm>
- DESTINATION SANTÉ. (Page consultée le 15 février 2008). *Le sucre, c'est le choucho de la mémoire*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.destinationsante.com/fr\\_depeche.php?id\\_rubrique=209&id\\_article=6360&cat=1](http://www.destinationsante.com/fr_depeche.php?id_rubrique=209&id_article=6360&cat=1)
- LA NUTRITION.FR. (Page consultée le 15 février 2008). *Les acides gras polyinsaturés, essentiels pour maman et bébé*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.lanutrition.fr/Les-acides-gras-polyinsaturés-essentiels-pour-maman-et-bébé-a-328-137.html>
- Passeport Santé. (Page consultée le 06 février 2008). *Noix*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_nu)
- Passeport Santé. (Page consultée le 06 février 2008). *Datte*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=datte\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=datte_nu)
- Passeport Santé. (Page consultée le 06 février 2008). *Gingembre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gingembre_nu)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.

## **Parasites**

- DUMONT, Raymond. (Page visitée le 15 février 2008). *Graines de citrouille contre les parasites intestinaux*, [En ligne]. Adresse URL : <http://pilule.telequebec.tv/pages/Categorie-de-sujets-dun-emission/le-remede-de-grandmere.aspx?emission=78&date=2006-11-16>
- MA SANTÉ NATURELLE. (Page visitée le 15 février 2008). *Excès de poids: Et si c'était les parasites?*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.masantenaturelle.com/chroniques/poids/maigrir\\_parasites.php](http://www.masantenaturelle.com/chroniques/poids/maigrir_parasites.php)
- PASSEPORTSANTÉ. (Page visitée le 15 février 2008). *Citrouille et potiron*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille_nu)
- Doctissimo. (Page visitée le 29 février 2008). *Oxyures*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa\\_1182\\_vers\\_intestin01.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_1182_vers_intestin01.htm)
- Wikipédia. (Page visitée le 29 février 2008). *Courge*, [En ligne]. Adresse URL : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Courge>
- MÈRE NATURE. (Page visitée le 29 février 2008). *Citrouille*, [En ligne]. Adresse URL : [http://mere.nature.free.fr/mere\\_nature/fiches/legumes/l\\_citrouille.htm](http://mere.nature.free.fr/mere_nature/fiches/legumes/l_citrouille.htm)
- 9MOIS AVEC TOI. (Page visitée le 29 février 2008). *Huile de pépins de courge*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.9moisavectoi.com/LES%20PRODUITS%20BIO/phytoC8.htm>

## **Peau irritée de bébé**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Sébum*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9bum>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile\\_d%27olive](http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_d%27olive)
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008). *Huiles*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huiles\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huiles_nu)
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008). *Peau sèche*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=peau\\_seche\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=peau_seche_pm)
- MOULIN JEAN CORNILLE. (Page consultée le 24 février 2008). *Huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.moulin-cornille.com/vertu.htm>
- DOMAINE DES OLIVIERS. (Page consultée le 24 février 2008). *Bienfaits et vertus de l'huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.domainedesoliviers.fr/bienfaits-vertus-cuisine-sante-huile-olive.htm>

## **Perte de voix**

- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008). *Ail*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail_nu)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Ail Cultivé*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail\\_cultiv%C3%A9#\\_note-0](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_cultiv%C3%A9#_note-0)
- LE COMMUNIQUÉ SANTÉ. (Page consultée le 25 février 2008). *Retrouver sa voix!*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.lecommuniquesante.ch/FR/Article.asp?id=837>
- CANOE SANTÉ. (Page consultée le 25 février 2008). *Laryngite*, [En ligne]. Adresse URL: [http://sante.canoe.com/condition\\_info\\_details.asp?disease\\_id=79&rot=4](http://sante.canoe.com/condition_info_details.asp?disease_id=79&rot=4)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent*, Paris, Larousse, 2006, 896 p.

## Perte de cheveux

- FÉMININ MASCULIN. (Page consulté le 17 Février 2008). *Alimentation équilibrées et huiles végétales*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.feminin-masculin.com/Les-huiles-vegetales-et-leurs.html>
- SKYNET BLOGS. (Page consulté le 17 Février 2008). *Oignon (allium cepa)*, [En ligne]. Adresse URL : <http://de-tout-un-peu.skynetblogs.be/post/3034781/se-soigner-aux-petits-oignons>
- PASSEPORT SANTÉ. (Page consulté le 29 Février 2008). *Pelade, (allium cepa)*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=pelade\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=pelade_pm)
- BELL FLAVORS. (Page consulté le 29 Février 2008). *L'anatomie du cheveu*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.bell-europe.com/index4641.html?id=&lng=fr&pid=1270>
- BEAUTY EXPERTS. (Page consulté le 29 Février 2008). *Un anti-age pour mes cheveux*, [En ligne]. Adresse URL : [http://www.beauty-experts.com/html/article/article\\_beauty.asp?id\\_article=406](http://www.beauty-experts.com/html/article/article_beauty.asp?id_article=406)
- REGARD.CH. (Page consulté le 29 Février 2008). *Les vitamines*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.regards.ch/sante/vitamine.htm>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Huile d'olive*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile\\_d%27olive](http://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_d%27olive)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Oignon>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Ail cultivé*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail\\_cultiv%C3%A9#\\_note-0](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_cultiv%C3%A9#_note-0)

## Rhumatisme

- HIPERNATUREL.COM. (Page consultée le 17 Février 2008). *Moutarde*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- MINISTÈRES DE L'AGRICULTURE, DE L'ALIMENTATION ET DES AFFAIRES RURALES. (Page consultée le 17 Février 2008). *La moutarde des champs*, [En ligne]. Adresse URL : [www.omafr.gov.on.ca/.../crops/facts/03-044.htm](http://www.omafr.gov.on.ca/.../crops/facts/03-044.htm)
- Progression.net. (Page consultée le 29 Février 2008). *Arthrite et rhumatisme*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.progression.net/~centredesantemessierross/arthrite.html>
- VULGARIS MEDICA. (Page consultée le 29 Février 2008). *Moutarde noire*, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.vulgaris-medical.com/phytotherapie/encyclopedie-phyto/moutarde-noire-208.html>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 29 février 2008). *Moutarde*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=moutarde\\_hm#P51\\_10101](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=moutarde_hm#P51_10101)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent (500 plantes)*, Larousse, 2006, 895 p.
- Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des plantes médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, Canada, 2007, 336 p.
- *Les médecines de la nature : 200 plantes pour se soigner*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 2003, 352 p.
- UNIVERSITÉ PIERRE ET MARIE CURIE. (Page consultée le 29 février 2008). *Les fruits*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/Fruits/moutarde.htm>

## Toux (1)

- Saveurs du Monde. (Page consultée le 6 février 2008). **Un produit aux mille et une vertus médicinales**, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.saveursdumonde.net/ency\\_2/ail/medical.htm](http://www.saveursdumonde.net/ency_2/ail/medical.htm)
- Wikipédia. (Page consultée le 7 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- Aliv-e. (Page consultée le 8 février 2008). *Le rhume ou la grippe?*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.aliv-e.com/fr/education/articles/gene5.asp>
- Passeport Santé. (Page consultée le 20 février 2008). *Radis*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu#P30\\_883](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu#P30_883)
- Medisite. (Page consultée le 3 février 2008). *Radis*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.medisite.fr/medisite/Radis.html>
- Télé-Québec. (Page consultée le 4 février 2008). *Sirap à base d'oignons et de miel contre la toux*, [En ligne]. Adresse URL: <http://pilule.telequebec.tv/pages/Categorie-de-sujets-dun-emission/le-remede-de-grandmere.aspx?emission=89&date=2007-02-22>
- Crosmarie. (Page consultée le 4 février 2008). *Radi(s)calement bons* [En ligne]. Adresse URL: [http://www.crosmarie.com/stephane/radis/r\\_sante.htm](http://www.crosmarie.com/stephane/radis/r_sante.htm)
- Claire Manicot. (Page consultée le 29 février 2008). *La toux*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2000/mag0630/sa\\_1850\\_toux.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2000/mag0630/sa_1850_toux.htm)
- Wikipédia. (Page consultée le 29 février 2008). *La toux*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Toux>

- SERVICE VIE. (Page consultée le 29 février 2008). *L'ail*, [En ligne]. Adresse URL [http://www.servicevie.com/02Sante/Med\\_douce/Med\\_douce06112000/Med\\_douce06112000.html](http://www.servicevie.com/02Sante/Med_douce/Med_douce06112000/Med_douce06112000.html)
- DEBUIGNE, Gérard, et François COUPLAN. *Petit Larousse des plantes qui guérissent*, Paris, Larousse, 2006, 896 p.
- FREDOBIO. (Page consultée le 29 février 2008). *Le radis rose et noir*, [En ligne]. Adresse URL <http://www.fredobio-asso.org/article/?idarticle=73>

## **Toux (2)**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 22 février 2008). *Sodium bicarbonate*, [En ligne]. Adresse URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/NaHCO3>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 9 février 2008). *Potato*, [En ligne]. Adresse URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Potato>
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 3 février 2008). *Pomme de terre*, [En ligne]. Adresse URL: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme\\_de\\_terre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_de_terre)
- Oncolor. (Page consultée le 29 février 2008). *Traitement des toux productives*, [En ligne]. Adresse URL [http://www.oncolor.org/referentiels/support/toux\\_prod.htm](http://www.oncolor.org/referentiels/support/toux_prod.htm)

## **Toux (3)**

- WIKIMEDIA FOUNDATION INC. (Page consultée le 22 février 2008). *Toux*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Toux>
- VULGARIS MEDICAL. (Page consultée le 22 février 2008) *Toux définition*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/toux-4593.html>
- VULGARIS MEDICAL. (Page consultée le 22 février 2008) *Toux cause*, [En ligne] Adresse URL: <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/toux-4593/causes.html>
- HIPERNATURAL. (Page consultée le 20 février 2008) *Cannelle*, [En ligne] Adresse URL : <http://www.hipernatural.com/fr/plthinojo.html>
- Labo Hevea. (Page consultée le 20 février 2008) *Huiles essentielles*, [En ligne] Adresse URL [www.labo-hevea.com/download/fichesFR.pdf](http://www.labo-hevea.com/download/fichesFR.pdf)

## **Toux d'enfant**

- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Miel>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008). *Miel*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 24 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Oignon>
- PASSEPORTSANTÉ. (Page consultée le 24 février 2008). *Oignon*, [En ligne]. Adresse URL: [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oignon\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oignon_nu)
- WIKIPEDIA. (Page consultée le 29 février 2008). *Toux*, [En ligne]. Adresse URL: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Toux>
- ECOLOPOP. (Page consultée le 29 février 2008). *Le miel aux mille vertus*, [En ligne]. Adresse URL: <http://www.ecolopop.info/article/miel-aux-mille-vertus>

## **CONCERTATION-FEMME**

1405, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 012

Montréal (Québec) H3M 3B2

Téléphone : 514 336-3733

Télécopieur : 514 856-2400

## **ÉCOLE SECONDAIRE LA DAUVERSIÈRE**

11600, boulevard de l'Acadie

Montréal (Québec) H3M 2T2

Téléphone : 514 596-5285

Télécopieur : 514 596-5508