



## alimentation



### Les lentilles : une mine d'or thérapeutique

Depuis la préhistoire, les lentilles font partie intégrante du régime alimentaire de l'espèce humaine ; consommée au Proche-Orient dès l'ère mésolithique, puis cultivée par les premiers agriculteurs, cette petite légumineuse s'est rapidement répandue vers le sous-continent indien, le nord de l'Afrique et l'Europe et, depuis 3000 ans, fait l'objet d'échanges commerciaux dans le bassin méditerranéen. En raison de leur forme semblable à celle d'une pièce de monnaie, les lentilles sont traditionnellement associées à la prospérité et à la bonne fortune, mais elles sont aussi une véritable mine d'or de vertus thérapeutiques.

Faciles et rapides à cuisiner, les lentilles sont particulièrement adaptées aux régimes végétariens et véganes, car elles ont une forte teneur en protéines végétales. Elles contiennent également du phosphore, du manganèse, du magnésium et du cuivre, nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène. Elles ne renferment que peu de matières grasses insaturées et leurs fibres solubles aident à la prévention des maladies cardiovasculaires. En ralentissant l'absorption des hydrates de carbone, elles améliorent le bon fonctionnement du métabolisme et sont particulièrement indiquées pour les diabétiques, car, le sucre de la digestion étant absorbé plus lentement par l'organisme, les pics glycémiques sont mieux contrôlés. Pratiquement dénuées de lipides, elles facilitent la perte de poids et contiennent des glucides complexes qui laissent néanmoins une sensation de satiété. Enfin, leurs nutriments renforcent le système immunitaire et favorisent la bonne transmission de l'influx nerveux. Il est préférable d'acheter des lentilles sèches, biologiques, contenant plus de nutriments et moins de conservateurs, et de les faire cuire dans une quantité d'eau égale à 3 fois leur volume pour qu'elles puissent absorber tout le liquide et conserver leur teneur en vitamines et minéraux. Au-delà des classiques français, comme la soupe ou le petit salé aux lentilles, cet aliment se prête également à des variations plus exotiques, et occupe une place de choix dans la gastronomie indienne, qui les associe à des légumes et épices aussi variés que les courgettes, la rhubarbe, les noix de cajou, le gingembre, la cannelle et la noix de coco.



## santé

### mauvaise haleine, mains moites, langue «lourde»

A petits soucis, grands remèdes ! On ne va pas se mentir ! Nous avons tous des petits désagréments quotidiens (haleine «limite», mains moites ou encore langue un peu trop... lourde !). Socialement, et pour notre propre bien-être, il existe des solutions naturelles et très efficaces.

Si vous souffrez de mauvaise haleine, cela provient probablement de l'alimentation ou d'une mauvaise hygiène buccale. Il suffit d'un repas riche en ail ou oignon pour indisposer tout un bureau. Ayez le réflexe immédiat de mâcher du persil frais, de la coriandre ou de l'aneth. Sucez un grain de café, un clou de girofle, des feuilles de menthe ou buvez un jus de pomme.

Pour des paumes trop humides, lavez-vous souvent les mains et séchez les bien.

Vous pouvez aussi les taper ou utiliser un antiperspirant qui obstrue le mécanisme de la sudation.

Si votre langue est chargée, elle se couvre d'un enduit blanchâtre épais, voire coloré, très courant chez les buveurs de café et les fumeurs. Un repas trop arrosé ou une mauvaise digestion peuvent aussi en être la cause. La solution est de se laver les dents et surtout de brosser le dessus de la langue de manière douce pour préserver les papilles. Pendant quelques jours, évitez les repas trop épicés, restreignez vin et café. Autre truc, un jus de citron bu à jeun ou quelques minutes avant le repas facilitera la «chasse biliaire». Si le phénomène persiste, prenez l'habitude de manger un pamplemousse en début de repas.