

Alimentation

Les vertus des algues

JM

Libreville/Gabon

Certaines espèces de la flore aquatique comme la nori, la wakamé, la kombu et l'agar-agar ont des vertus. Riches en vitamines, minéraux et oligoéléments, ces légumes de la mer sont de précieux alliés pour la santé.

**LA NORI.** De couleur sombre, elle entoure généralement les maki-sushis. Facile d'usage, son goût est relativement neutre. Nous pouvons donc l'introduire en douceur dans notre alimentation. En plus de son léger goût iodé, la nori est un concentré de nutriments. Ses tissus contiennent plus de protéines que la viande (près de 30%) et 10 fois plus de calcium que le lait. C'est aussi une source importante en vitamines A, C, E et B. Un gramme de nori sec suffit à couvrir 30% de nos besoins journaliers en vitamines B12. En outre, elle ne contient pas moins de 10 acides aminés essentiels, notamment l'acide glutamique ou



Photo : Jean Medouina

Les algues vertes, un produit pour la nutrition et la cosmétique.

la taurine. Pour ne rien gâcher, une portion de nori est source de cuivre, de fer, de manganèse, de zinc ou d'iode. Au Japon, sa consommation aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et de combattre certains cancers hormono-dépendants comme le cancer du sein ou de la prostate. Avec plus de 30% de fibres, la nori est idéale pour faci-

ter la digestion.

**La laitue de mer.** De couleur vive au goût légèrement corsé, elle se mange en salade ou en accompagnement des poissons. Vendue sous forme de paillette, elle vient relever la saveur d'une soupe ou d'un gratin. Jusqu'à 8 fois plus riche en vitamine C que l'orange et contenant 12 fois plus de fer que les len-

tilles, c'est une source précieuse de nutriments. Une source privilégiée de calcium, de magnésium et de fer, avec des taux jusqu'à 10 fois supérieurs à ceux des épinards. Sa richesse en vitamines et minéraux permet de renforcer le système immunitaire, d'améliorer la vision et de favoriser la production d'hormones sexuelles.

**Le kombu.** En séchant, cette algue brune se couvre d'une sorte de poudre blanche. Il s'agit de glutamate naturel, un acide aminé permettant de lutter contre le cholestérol et de réguler la pression sanguine. Inutile de chercher à les nettoyer. On l'utilise pour améliorer la cuisson des légumineuses et en augmenter le taux de protéines. C'est aussi un parfait exhausteur de goût. Le kombu est particulièrement riche en calcium et en magnésium, mais surtout en potassium et en sodium. Il constitue aussi un apport important en vitamines A, B1, B12, C, E, F, K et PP. C'est l'algue la plus riche en sucre non caloriques qui peuvent entrer dans le régime alimentaire des dia-

bétiques.

**Le wakamé.** Avec un léger goût d'huître, il est si souvent servi en salade. Aussi riche en protéines que l'œuf, il est bourré de vitamines A, B et C. Avec un bon apport également en acides aminés, il est idéal pour stimuler l'organisme et favoriser le système immunitaire. Sa richesse en nutriments est précieuse pour la santé de la peau et des yeux. Consommée tel quel ou sous forme de compléments alimentaires, il est particulièrement léger, tout en étant très riche en calcium, potassium et magnésium. Et le taux de fer, jusqu'à 4 fois plus élevés que dans les épinards, n'est pas en reste. Ce qui lui confère des propriétés ré-minéralisantes exceptionnelles. La médecine japonaise l'utilise beaucoup en usage pour les femmes qui ont accouché.

**L'agar-agar.** C'est une algue rouge, un singulier gélifiant qui constitue une alternative naturelle et saine à la gélatine animale, pour les végétariens et ceux qui suivraient un régime hallal ou casher. Hypocalorique et dénué de matière grasse, il est souvent conseillé dans le cadre d'un régime amincissant. De plus, en gonflant au contact de l'eau, les substances végétales qui le composent sont efficaces pour débarrasser l'estomac et les intestins des impuretés.

Bien-être

Tout sur la citronnelle

L.R.A.

Libreville/Gabon

Plus connue pour éloigner les moustiques, cette herbe aromatique a bien d'autres vertus ! Toutpratique.com, un confrère en ligne vous en dit plus sur le sujet.

**LA citronnelle** est une herbe aromatique connue depuis la nuit des temps. On la trouve communément derrière les maisons. C'est une grande herbe touffue qui mesure entre 1m et 1,50m et dont la feuille, lorsqu'elle est froissée, dégage une délicieuse odeur citronnée. La citronnelle est très utilisée dans les cuisines vietnamiennes et thaïlandaises et en Afrique surtout. Dans certains pays, on l'utilise pour créer les parfums et savons. Pour exhaler ses vertus médicinales, la citronnelle peut être employée sous forme d'huile essentielle, d'infusion, de décoction mais aussi de cataplasme. La citronnelle active la digestion, stimule les fonctions de l'estomac, a un effet positif sur les colites rebelles grâce à son action antiseptique et cicatrisante. En infusion après les repas, elle diminue les ballonnements et les flatulences et calme les



Photo : DR

La citronnelle, une multitude de bienfaits.

crampes d'estomac. Elle possède également des propriétés diurétiques. Pour dégonfler, éliminer les toxines, et pourquoi pas maigrir, mangez léger et buvez 3 fois par jour une infusion de citronnelle. Contre le cholestérol et le diabète, la citronnelle, aux actifs naturels, peut aider à contrôler le taux de cholestérol ou à faire baisser le taux de sucre dans le sang. Elle agit aussi comme antidouleur pour ceux qui souffrent d'arthrite ou de rhumatisme et même de tendinite. Appliquez sur la zone douloureuse une compresse imprégnée d'une décoction de citronnelle.

Vous avez la fièvre, la grippe et le rhume ? Essayez une infusion de citronnelle, qui a des propriétés bactéricides et anti-inflammatoires. Vous serez surpris des résultats. Le sommeil vous déserte? Buvez une tasse d'infusion, le soir et vous dormirez comme un bébé. Pour les règles douloureuses, boire des tisanes de citronnelle peut être d'une grande aide en cas de douleur au ventre. La citronnelle est aussi s'avérer un insecticide hors pair. Faites en un anti-insectes en brûlant dans une soucoupe de la citronnelle séchée. Aux Antilles et dans les villages, on

plante même cette herbe devant les fenêtres pour repousser mouches ou moustiques. Contre les piqûres d'insectes frictionnez-en votre peau, à l'aide d'une compresse imprégnée d'une décoction de citronnelle refroidie ou une macération de citronnelle. Pour lutter contre les mites, hachez grossièrement des tiges de citronnelles, puis enfermez-les dans des petits sacs et déposez-les dans les tiroirs des commodes et les étagères des armoires. Et voilà à vous de passer à la phase pratique de tout ceci.

Astuces

Préparer sa citronnelle

Faire une décoction de citronnelle

Retirez les feuilles externes de la citronnelle pour ne garder que le cœur. Puis coupez en rondelles. Dans une casserole versez environ 500 ml d'eau pour une cuillerée à soupe de citronnelle ciselée. Portez à ébullition. Continuez à feu doux pendant 10 minutes. Couvrez la casserole et laissez infuser encore 10 minutes. Filtrez. La décoction de citronnelle présente des vertus anti-inflammatoires

Fabriquer une macération de citronnelle

Gardez les feuilles de la citronnelle puis coupez-la en rondelle. Dans un saladier, versez 1 litre de rhum sur 2 poignées de citronnelle feuilles. Faites macérer pendant une semaine. Filtrez.

Infuser la citronnelle

Retirez les feuilles externes de la citronnelle pour ne garder que le cœur. Puis coupez en rondelles. Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de citronnelle ciselée. Laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez. Buvez.

Par L.R.A.