



■ TV SANTÉ

À chaque jour sa pomme !

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours »



PIERRE RENAUDO/CORBIS

Au célèbre proverbe, Anne Dufour ajoute, dans son dernier ouvrage*, qu'une pomme par jour éloigne non seulement le médecin, mais aussi nombre d'ennuis dont on se passerait bien : les caries, les fringales, la mauvaise mine, les rides, la fatigue ou encore les régimes !

Plébiscitée par les Français

Il en existe de nombreuses variétés et chacun peut y trouver son bonheur : acidulée ou sucrée, croquante, jaune, rouge, verte... Les étals en proposent pour tous les goûts. Bon marché, savoureuse,

idéale pour la ligne, sucrée sans être trop calorique, facile à emporter et à manger n'importe où, la pomme mérite bien son titre de fruit préféré des Français !

Pomme et vinaigre de cidre

Dans son ouvrage, Anne Dufour détaille les mille et un avantages « santé » de la pomme et de l'un de ses « sous-produits » : le vinaigre de cidre. Pour la pomme, notons qu'elle fait diminuer le taux de cholestérol, qu'elle stimule le transit intestinal (avis aux constipés !), favorise la perte de poids, aide les asthmatiques à mieux respirer et participe activement à la prévention de certains cancers (foie, côlon, sein, poumons). Quant au vinaigre de cidre, même si ses vertus n'ont pas forcément été prouvées par des recherches scientifiques, ses applications traversent les siècles, passant de génération en génération, sans que leur succès soit contesté. Selon ses usages (externes ou internes), le vinaigre de cidre, réputé pour ses qualités antiseptiques, aiderait à faire disparaître les boutons d'acné, apaiserait les coups de soleil, soulagerait les rhumatismes et ferait baisser la tension artérielle.

365 sources d'inspiration

Pour profiter chaque jour des bienfaits des pommes, il faut savoir les déguster de mille et une manières et en tirer le meilleur parti ! Dans son ouvrage, Anne Dufour vous propose de commencer par acheter 1 kilo de pommes (si elles sont bio, c'est encore mieux, surtout quand on les déguste avec la peau, qui

■ ANTI-POUX

Communiqué

Pouxit : l'efficacité en 1 heure chrono !

Le saviez-vous ? Un pou femelle peut pondre jusqu'à 300 œufs en 3 à 5 semaines ! Pour ne pas en arriver là, la bonne attitude est de traquer régulièrement la présence de poux et surtout de traiter avant que ne s'installe une véritable colonie.

Pour détecter efficacement les poux, inspectez minutieusement derrière les oreilles et la nuque, lieux de villégiature préférés des poux et de leurs œufs. Après les avoir débusqués, le choix d'un traitement efficace s'impose ! Pouxit, est une formule brevetée dont l'efficacité sur poux et lentes vient d'être encore prouvée en situation réelle au cours d'une 4^{ème} étude clinique.

Pouxit, c'est 2 applications de 1 heure à 1 semaine d'intervalle. Ce mode d'emploi est important car c'est la garantie d'une grande efficacité compte tenu des risques de mauvaise application à la maison.

Sans alcool, sans huiles essentielles, Pouxit respecte le cuir chevelu et est facile à utiliser à partir de l'âge de 6 mois. Dernier avantage et non des moindres, Pouxit est sans odeur pour un traitement en toute discrétion !

Les mamans ne s'y sont pas trompées : grâce à son efficacité et à sa facilité d'utilisation, la formule de POUXIT est leader en France⁽¹⁾ et en Europe.

POUXIT est disponible en pharmacie.

Prix constatés :
Lotion 100 ml : 11 - 13 €
Spray 100 ml : 13 - 15 €

Pour plus d'informations :
0 810 760 726
(prix d'un appel local)
ou www.pouxit.fr

⁽¹⁾ IMS - N°1 des ventes du marché anti-poux en pharmacies, année 2009.

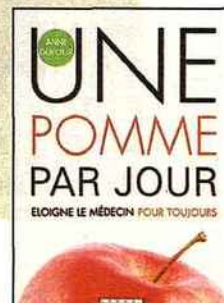


Verrines pommes pêchues*

Ingrédients pour 4 personnes : 2 Pink Lady, 2 pêches jaunes, 4 petites meringues, 15 cl de coulis de framboise, 2 c. à s. d'amandes effilées.

Préparation : pelez les pommes, ôtez-leur le cœur. Épluchez les pêches, retirez leur noyau. Détaillez les fruits en fines lamelles. Dans 4 verrines, émiettez les meringues, ajoutez les lamelles de fruits. Arrosez du coulis de framboise. Saupoudrez des amandes grillées rapidement à la poêle antiadhésive et dégustez aussitôt.

* Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours, Anne Dufour (Éditions Leduc.S), 14,90 €.





Une à trois pommes
par jour font
chuter de 5 % à 15 %
votre taux de cholestérol

LOU CHARDONNAY/CORBIS

concentre les vitamines). Vous vous installez ensuite confortablement, une pomme dans la main gauche et le livre dans la droite (ou inversement) ! Il ne vous reste qu'à piocher des idées, recettes, conseils, infos insolites... Vous apprendrez ainsi, que, selon les dernières études, la pomme est l'un des fruits renfermant le plus d'antioxydants. Vous saurez que, si, d'une pomme par jour, vous passez à deux ou trois (à déguster avec la peau !), vous verrez votre taux de cholestérol chuter de 5 % à 15 %.



Autre avantage de la pomme, elle contient de la quercétine, un polyphénol (antioxydant) particulier, à la fois anti-inflammatoire et antiallergique, qui favorise naturellement la respiration et prévient certaines maladies cardiaques. Là aussi, c'est avec la peau que la pomme présente tout son intérêt, car la quercétine s'y concentre. Anne Dufour conseille d'accompagner sa pomme d'un thé vert, boisson elle aussi très riche en quercétine. ○ S. L.