



Votre enfant a besoin de lunettes? **Sachez détecter ses problèmes de vision.**
Pas de panique: **chiens et humains ne sont pas lémunis face aux tiques.**
Dans la jungle des shampoings, **vous allez à vous y retrouver.**

**Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres**



Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments

**L'œuf réhabilité
pour Pâques!**

Nos spécialités:
des en-cas sains pour
varier les plaisirs.



Commandez votre
échantillon gratuit sur
bimbosan.ch ou au
032 639 14 44 et
essayez-le sans tarder.



**NOU
VEAU**



**NOU
VEAU**

Les bébés aiment la diversité.
Biscuits, muesli, bouillies et cacao de Bimboşan.
Dès avril 2014, vous trouverez dans votre pharmacie ou
votre droguerie deux nouvelles sortes de délicieuses bouillies
au lait Bio à base de céréales de haute qualité issues de
culture biologique contrôlée ainsi que d'excellent lait suisse
Bio. Garanties sans sucre cristallisé, ni glucose, ni fructose.
Il suffit d'ajouter de l'eau et c'est prêt! Convient à tous les
bébés après 4 mois.
Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé.
L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.



Bimboşan
Pour bébé, jour après jour.

Editorial

Des poules (mal)heureuses...

Qui donc était là d'abord? L'œuf ou la poule? Etant carnivore, cette question me semble plutôt vaine – car j'aime autant une cuisse de poulet croustillante qu'un œuf au plat bien grésillant. Comme je n'élève pas de gallinacés je me fournis chez l'une des quelque 10 millions de poules pondeuses de Suisse – dont la production couvre à peine la moitié de la demande indigène. Ai-je mauvaise conscience de recourir aux produits de l'élevage de masse pour me sustenter? «Allons bon», me susurre une petite voix intérieure. «En Suisse tout est réglementé. Quand l'étiquette mentionne «Élevage en plein air», c'est que les poules peuvent bien évoluer en plein air.» D'ailleurs, la Suisse est le premier pays à avoir interdit l'élevage en batterie. Mais que diraient les poules pondeuses si on leur demandait comment elles se sentent? Se faisant le porte-parole des volatiles, le magazine télévisé allemand «Einstein» a pointé certains problèmes de l'élevage des poules: les blessures au sternum. Mon éditorial est trop court pour aborder précisément les éventuels problèmes de l'élevage intensif. Et je me garderai de pointer un doigt moralisateur contre quiconque – d'autant que je devrais aussi le diriger dans ma propre direction. Néanmoins, on peut être sceptique devant les publicités qui présentent l'image radieuse de «poules heureuses» – et s'interroger sur notre consommation d'œufs et, plus généralement, de viande. Dans cette optique, mettre davantage la main au porte-monnaie pour acheter des produits dotés de labels comme «Bio», «KAG Freiland» ou «TerraSuisse» est déjà un pas dans la bonne direction. Car, comme le disait Albert Einstein: «Tout est relatif!»... même le bonheur des poules. Je vous souhaite de joyeuses fêtes de Pâques!



Didier Buchmann
Ancien rédacteur

Echantillon de lecture

Sommaire



6 Le mythe du mauvais cholestérol
Les poules en rient encore...

11 Des conseils 24 heures sur 24
Nos experts répondent à vos questions de santé

12 Quel shampoing choisir?
Des conseils pour bien soigner vos cheveux

14 La plante médicinale du mois
Toutes les vertus de l'achillée

16 Oh chéri, ton haleine...
Des mesures immédiates contre la mauvaise haleine

18 Des lunettes pour le petit Timo
Comment savoir si votre enfant a un problème de vue?

22 Nos organes sous la loupe
Les poumons se révèlent à nous

24 En forme dans toutes les périodes de la vie
Femmes enceintes, écoliers et seniors ont besoin d'un surplus de substances vitales

28 En manque de vitalité?
Purifiez votre organisme pour retrouver votre tonus

32 Une tique? Pas de panique!
Des protections efficaces pour vous et votre compagnon à quatre pattes

36 Le danger se cache à la maison
Supprimez tous les obstacles qui peuvent vous faire trébucher

Echantillon de lecture



Inutile de renoncer à manger des œufs. Ils contiennent beaucoup de vitamines, de protéines et de sels minéraux.

Toute la vérité sur l'œuf de poule

Les œufs font grimper le taux de cholestérol. Faux! Ils sont même très sains. Vous pouvez donc en déguster à Pâques, sans mauvaise conscience.

Faites-vous aussi partie des gens qui craignent d'influencer négativement leur taux de cholestérol quand ils mangent des œufs? Alors, soyez rassuré! «Il y a longtemps que cette affirmation n'est plus défendable», affirme un homme qui sait de quoi il parle: Nicolai Worm, diplômé en enseignement ménager et diététique, auteur de best-sellers et professeur à la Haute école allemande de prévention et de gestion de la santé (DHPG) de Saarebruck. Au contraire: il est même recommandé de consommer des œufs car ils sont une source privilégiée de nombreux nutriments essentiels. Car outre des lipides et des protéines, ils contiennent aussi de la vitamine A, importante pour la croissance, le développement des cellules et l'acuité visuelle, de la vitamine K, qui intervient dans la coagulation sanguine, et de la vitamine B12, qui agit positivement sur le métabolisme. Enfin, les œufs fournissent aussi de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du fer et du potassium.

Le corps produit lui-même du cholestérol

Les œufs contiennent effectivement beaucoup de cholestérol. Mais cette substance n'est pas néfaste; au contraire, elle est essentielle à la vie. Le cholestérol est en effet un élément constitutif des parois cellulaires, il se retrouve aussi dans les synapses des neurones et est indispensable à la formation des acides biliaires, qui favorisent la digestion. L'essentiel du cholestérol est produit par le corps lui-même, seule une petite part provient de l'alimentation. «Si la partie provenant des aliments augmente, le corps réagit en conséquence. Autrement dit, il diminue sa propre synthèse de cholestérol», explique Nicolai Worm.

Le parcours du cholestérol

Insoluble dans l'eau, le cholestérol est transporté par des lipoprotéines (complexes de lipides et de protéines) jusqu'aux organes du corps humain où des récepteurs spéciaux lui permettent de pénétrer dans les cellules. Les principales lipoprotéines sont celles à basse densité, dites LDL (Low Density Lipoprotein), et celles à haute densité, les HDL (High Density Lipoprotein). Ces molécules circulant dans le sang servent au transport du cholestérol. Les LDL transportent le cholestérol

provenant de la nourriture et à toutes les cellules du corps. La quantité de cholestérol LDL circulant dans le sang augmente lorsque le foie produit trop de cholestérol, notamment quand nous avons trop d'acides gras saturés, ou qu'il n'y a pas suffisamment de récepteurs. Conséquence: ils forment des dépôts (plaque) sur les parois des artères, d'où un risque d'obstruction. C'est là qu'intervient le «bon» cholestérol HDL. Il a en effet la capacité de récupérer le cholestérol LDL déposé sur les parois des artères. Il le transporte dans le foie où il est métabolisé en acides biliaires avant d'être éliminé via les intestins.

La dose fait le poison

«L'alimentation n'a qu'une influence mineure sur le taux de cholestérol dans le sang», assure Nicolai Worm. Il ne faut toutefois pas abuser des œufs, car nos possibilités de régulation sont limitées. Le corps peut parfaitement compenser la consommation d'un ou deux œufs par jour en réduisant sa propre synthèse de cholestérol. «Mais avec huit œufs quotidiens, rares sont les organismes qui y parviennent», prévient Nicolai Worm.

Lorsque le taux de cholestérol s'élève un peu, c'est généralement par l'augmentation du cholestérol LDL et HDL endogène. «Chez la plupart des gens, renoncer aux œufs ou en manger deux par jour n'a pratiquement aucune influence sur le taux de cholestérol.» Ce que confirment des études de longue durée, comme de récentes méta-analyses. Leur conclusion: une consommation accrue d'œufs n'augmente pas les risques d'infarctus ni d'attaque cérébrale. Car le cholestérol apporté par l'alimentation n'est pas le même que celui du sang. Il en va donc des œufs comme du reste: tout est affaire de mesure.

Le risque d'avoir un taux de cholestérol élevé dépend notamment de prédispositions génétiques. Mais d'autres facteurs, comme des maladies ou une accumulation de graisse dans le foie (stéatose hépatique), peuvent aussi intervenir. Et Nicolai Worm de conclure: «En perdant du poids, on aura de bonnes chances de voir baisser son taux de cholestérol ainsi que sa pression artérielle.»

Rendez-vous page suivante pour en savoir plus sur les œufs – et découvrir comment colorer naturellement vos œufs de Pâques.

