

## Santé

## Les vertus insoupçonnées de la soie de maïs

LLIM  
Libreville/Gabon

Souvent apprécié pour ses grains, le maïs, l'une des céréales les plus importantes au monde avec le blé et le riz, posséderait, ou du moins sa soie encore appelée barbe ou cheveux de maïs, des vertus thérapeutiques insoupçonnées.

DANS un épi de maïs, on trouve de minces filaments soyeux appelés "soie de maïs", "barbe de maïs" ou encore "cheveux de maïs". La soie de maïs contiendrait des protéines, des glucides, des vitamines K3, des minéraux et des fibres. C'est du moins ce que révèle le site en ligne WebMD.com.

La soie de maïs serait



La barbe ou cheveux de maïs posséderait plusieurs vertus.

efficace dans le traitement des infections de la vessie telles qu'une inflammation du système urinaire, l'inflammation de la prostate, l'énurésie nocturne (faire pipi au lit), les calculs rénaux,

l'insuffisance cardiaque congestive, le diabète, la fatigue, le taux de cholestérol élevé, les douleurs articulaires, les symptômes de la grippe, du rhume, de la toux et

d'insuline.

En conséquence, il est conseillé d'utiliser la barbe de maïs bio pour éviter d'absorber les pesticides. À ceci, s'ajoutent les conclusions d'une étude menée par l'herba-

liste Christophe Bernard, qui affirme sur le site *altheaprovence* que la soie de maïs possède trois propriétés principales pour les problèmes urinaires : mucilagineuse, anti-inflammatoire et diurétique.

"Imaginez un système urinaire enflammé, peut-être à cause d'une cystite ou du passage de petits calculs. La barbe de maïs va stimuler une production plus abondante d'urine, ce qui va donc balayer la zone avec plus de liquide. Ce liquide va contenir des substances qui vont adoucir et calmer la muqueuse urinaire. Ceci est très intéressant car, nous avons de nombreuses plantes qui sont diurétiques, c'est une propriété très classique. Certaines sont désinfectantes du système urinaire. Mais très peu

ont cet aspect calmant et adoucissant. C'est son originalité", explique-t-il. La façon la plus simple de préparer une infusion de barbe de maïs est : dans une casserole, faire bouillir un litre d'eau et une fois à ébullition, baisser le feu et ajouter 3 cuillères à soupe de cheveux de maïs. Laisser tiédir. Ensuite filtrer et boire. À prendre entre trois et quatre tasses de cette infusion par jour. Attention tout de même : malgré ses bienfaits pour la santé, l'infusion de cheveux de maïs n'est pas indiquée aux femmes enceintes ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies rénales. Pour les personnes prenant des médicaments pour la pression artérielle, il est recommandé de prendre cette infusion sous avis médical.

## Bien-être

## Quels vêtements pour la grossesse et l'allaitement ?

LLIM  
Libreville/Gabon

Être enceinte implique une prise de poids et de rondeurs à certains endroits

du corps. Faire le choix de l'allaitement inclut de s'habiller de façon à faciliter l'accès au sein à son enfant. Ainsi, notre confrère en ligne Notre famille enfant.com nous donne quelques idées vêtements pour se rendre la vie facile durant ces deux périodes.

LA grossesse arrive avec ses changements auxquels il va falloir s'adapter. Puis viendra la période d'allaitement qui dictera elle aussi ses choix.

Pour garder le look, Notre famille enfant.com recommande d'optimiser vos achats de grossesse et ce, dès le troisième mois. Achetez des vêtements "classiques", une ou deux tailles au-dessus de votre taille habituelle - robes et hauts boutonnés ou de style cache-cœur qui vous resserviront après la naissance pour allaiter.

À partir du sixième mois, choisissez des vêtements de grossesse qui rendront aussi possible l'allaitement (avec la découpe de fentes dans la doublure ou une large encolure...).

Pour la maternité, optez pour le système D : des tee-shirts faciles à soulever. Il existe aussi des débardeurs avec soutien-gorge intégré à dégrafer au niveau des bretelles. Une fois à la maison, et surtout plus tard quand vous aurez repris vos activités (visites, sorties, travail), pensez à quelques combinaisons gagnantes, comme un débardeur sous un gilet, des hauts avec coupe style "empire", amples au niveau du ventre et de la taille, et un cardigan avec une fermeture éclair qui peut

s'ouvrir par le bas.

Pour allaiter sans vous déshabiller complètement, rien de plus simple : il suffit de porter des chemises boutonnées (déboutonnables) ou des tee-shirts échancrés, voire de soulever n'importe quel haut... par le bas. Mais si vous voulez donner le sein à votre bébé sans découvrir ni votre buste ni votre ventre, il devient indispensable d'investir dans des vêtements dits "d'allaitement" ou encore de bricoler votre garde-robe.

Si vous êtes un peu couturière, vous pouvez aussi rajouter des accès aux seins dans des hauts qui comprennent deux épaisseurs de tissu au niveau du buste, ou créer vos propres superpositions en portant par exemple deux tee-shirts l'un sur l'autre. Dans celui du dessous, découpez une fente de chaque côté pour créer deux accès aux seins. Cette "doublure" avec deux ouvertures peut se marier avec plusieurs "dessus". Côté soutien-gorge, choisissez plutôt des brassières souples pour la montée de lait. Si possible attendez que la taille de vos seins se soit stabilisée (un mois environ après votre accouchement) pour investir dans des soutiens-gorge d'allaitement coûteux. Vous pouvez également transformer des sou-

tiens-gorge "normaux" en achetant des clips d'allaitement sur Inter-

net et en les cousant sur les bretelles préalablement coupées.

## Coin cuisine

## Sauce épinards aux crevettes et poisson fumé

## Ingrédients :

- 1 kg d'épinards en branches surgelés
- 400 g de crevettes crues
- 200 g de poisson fumé
- 3 tomates moyennes
- 1 gros oignon
- 1 louche d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu
- 1 piment antillais
- Du sel au goût

## Préparation :

Nettoyer les crevettes, le poisson fumé ainsi que les condiments. Peler un gros oignon, l'émincer finement puis le faire revenir dans l'huile, à feu doux jusqu'à ce qu'il soit mou sans prendre la couleur.

Laver et couper en petits dés les tomates. Râper une gousse d'ail finement sur l'oignon et continuer la cuisson. Ajouter les tomates et mettre sur feu moyen pour les faire fondre. Ne pas oublier de remuer souvent la préparation pour qu'elles n'attachent pas.

Mettre un demi-bouquet de persil ciselé et continuer la cuisson jusqu'à ce que le mélange épaississe et que les tomates aient bien fondu. Ajouter les crevettes décortiquées et continuer la cuisson. Ajouter du sel et une demi-cuillère à café de poivre moulu. Mélanger la préparation toutes les minutes, pendant environ 5 minutes. Puis ajouter les épinards en branches surgelés. Baisser le feu et couvrir pour laisser totalement décongeler les épinards, remuer de temps en temps. Quand les épinards ont bien fondu, mettre un piment entier dans la préparation, surtout ne pas l'ouvrir ou le couper. Laisser cuire encore 10 minutes à couvert. Ajouter enfin le poisson fumé. Laisser cuire encore 10 minutes et servir bien chaud.

Accompagnement : riz, banane ou manioc

## Trucs et astuces

## Incruster un clou dans un mur

En trempant la pointe d'un clou dans de l'huile, il est plus facile de l'incruster dans un mur.

## Couvrir les fentes des murs

Pour couvrir les fentes des murs, il suffit de diluer du gravier pour béton dans du lait. Il prendra ainsi plus de temps à se solidifier et sera plus maniable.

## Se débarrasser des traces de sueur sous les aisselles

Avec du bicarbonate de soude ou du jus de citron, tout dépend de la teneur de la tache. Pressez le jus de citron frais ou prenez du jus concentré. Mélangez-le à de l'eau. Versez le mélange sur la tache et frottez. Si possible laissez le vêtement sécher au soleil qui agira comme un détachant supplémentaire. Pour les taches tenaces, faire une pâte de bicarbonate de soude et d'eau. Appliquez-la sur la tache. Laissez ensuite reposer pendant environ une heure avant de laver le vêtement à la machine.

## Enlever une mauvaise odeur des mains

Pour enlever les mauvaises odeurs de vos mains après avoir coupé des oignons ou de l'ail, frottez-les avec une cuillère en inox. L'acier inoxydable va absorber les mauvaises odeurs.

## Comment rattraper du riz brûlé

Mettez de la mie de pain sur le riz pendant 5 à 10 minutes. Cela va absorber le goût brûlé. Mais faites attention à ne pas servir le riz brûlé qui se trouve au fond de votre casserole.

## Préparer du pop-corn

Avant de préparer du pop-corn, trempez les grains de maïs dans de l'eau pendant 10 minutes. Puis, égouttez les grains et préparez votre pop-corn comme d'habitude. Cela permet au maïs d'éclater plus rapidement. En plus, cela laisse moins de grains de maïs non éclatés.