

PSYCHOLOGIES

DIVAN

François Cluzet

“Je suis un exemple de résilience”

COUPLE

L'amour peut-il rendre fou ?

IRRATIONNEL

Ils ont un ange gardien

ENQUÊTE

Le développement personnel est-il bon pour les enfants ?

THÉRAPIE

Les “bonnes” raisons de ne pas y aller

CAHIER SENSATIONS

15 expériences insolites pour voir la vie autrement

DOSSIER

SE LIBÉRER DU PASSÉ

+ Nos exercices pour décider de changer





Le bon réflexe

Par Marie-Laurence Grézaud

Ressources

Ses effets sur la satiété expliquent l'engouement pour l'"herbe à puces". Mais il agit avant tout sur notre transit, et assure le bien-être de notre deuxième cerveau.

Le psyllium, douce détox de l'intestin

D'OÙ VIENT-IL ?

Le blond, *Plantago ovata*, ou plantain des Indes, provient d'Inde et d'Iran. Le noir, *Plantago psyllium*, est plutôt natif du bassin méditerranéen et du Moyen-Orient. De sa minuscule graine est tiré son nom, puisqu'en grec *psylla* signifie « puce ».

POUR QUI ?

Ceux qui souffrent de constipation, d'une digestion lente (en rééducation postopératoire du côlon), les personnes diabétiques.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Les mucilages et les lipides lubrifient la paroi intestinale, assouplissent des selles et facilitent le transit. Le psyllium est un traitement efficace de la constipation occasionnelle et un détoxifiant non irritant de la muqueuse intestinale. Les fibres, en modifiant la composition de la flore, atténuent les maladies inflammatoires de l'intestin. Le psyllium réduit le taux de lipides sanguin et celui de cholestérol, agit sur la glycémie et la satiété (en retardant l'absorption des sucres et des graisses).

QUE CONTIENT-IL ?

C'est surtout l'enveloppe de la graine qui constitue un apport en fibres de qualité. La graine est composée de mucilages (des polysaccharides végétaux ou prébiotiques) et, en gonflant au contact de l'eau, le tout devient visqueux. Elle renferme aussi des acides gras.

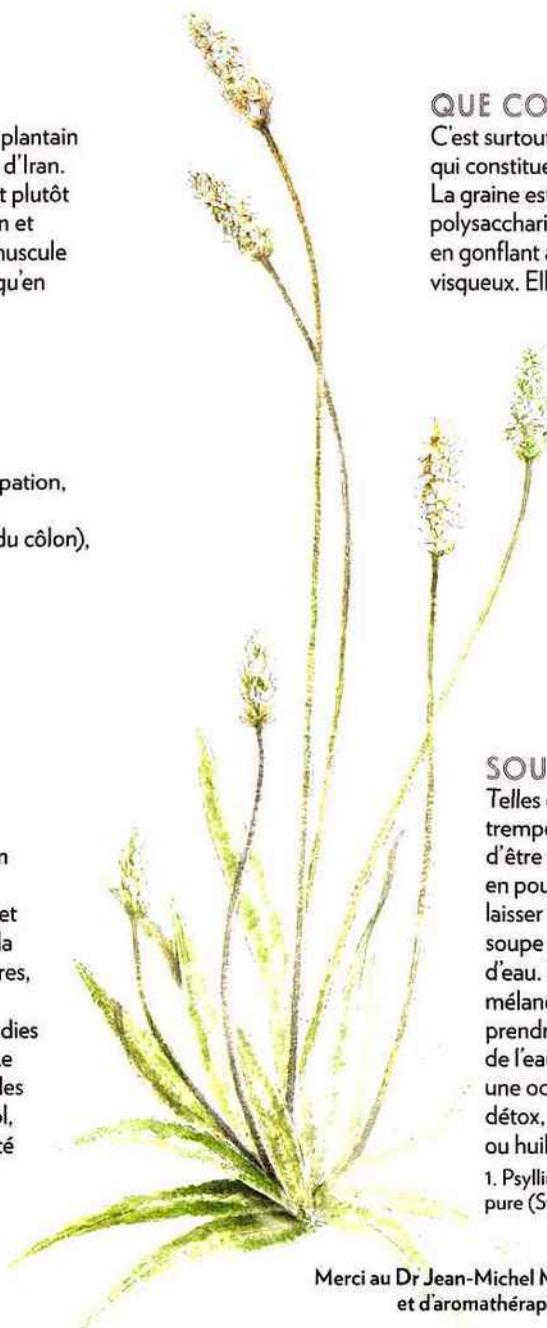
CONTRE-INDICATION ?

En cas de sténose intestinale ou de l'œsophage, et d'ulcère à l'estomac. Il peut réduire l'absorption de certains médicaments (demandez l'avis de votre médecin).

SOUS QUELLE FORME ?

Telles quelles, les graines doivent tremper plusieurs heures dans l'eau avant d'être consommées. Le psyllium blond en poudre¹ est le plus souvent utilisé : laisser macérer une ou deux cuillerées à soupe quelques minutes dans un verre d'eau. Le liquide devient gélatineux et se mélange dans un jus ou une compote, à prendre en dehors des repas (mais avec de l'eau, pour éviter toute gêne, voire une occlusion). Pour une action plus détox, on l'associe avec d'autres plantes ou huiles essentielles dans des gélules².

1. Psyllium bio (Priméal, Natavéa). 2. Colon pure (Swiss Edilab), Psyllium Bio (Léa Nature).



Merci au Dr Jean-Michel Morel, chargé de cours de phytothérapie et d'aromathérapie à la faculté, et créateur de Wikiphyto.

ILLUSTRATION PIERRE LEGOBLEN POUR PSYCHOLOGIES