

# PSYCHOLOGIES

## HORS-SÉRIE

ÉDITION ENRICHIE

### Les clés pour...

**Se soigner  
avec les bons  
aliments**

**Mincir  
sans régime**

**Cuisiner  
vite et sain**

**Retrouver  
de l'énergie**

**DÉBAT**

**Peut-on  
encore  
manger des  
animaux ?**

CAHIER  
PRATIQUE

**19** bons  
réflexes  
santé nutrition



**+**  
**Les  
recettes  
vegan  
d'ALAIN  
PASSARD**

# Manger mieux

132 PAGES DE CONSEILS SAINS ET SAVOUREUX





## Le bon réflexe

# Le psyllium douce détox de l'intestin

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.

### 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 ».

### 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.

### POUR QUI ?

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

### SOUS QUELLE FORME ?

Telles quelles, les graines doivent tremper plusieurs heures dans l'eau avant d'être consommées. Le psyllium blond en poudre<sup>1</sup> 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 gélules<sup>2</sup>.

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

### 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).

