

# santé à découvrir

## La cranberry, un concentré de bienfaits

Cette baie rouge un peu acide est la cousine américaine de nos avelles et myrtilles. On la trouve aux rayons frais, surgelés et dans nombre d'aliments (barres de céréales, sauces...). Mais c'est sous forme de jus et surtout de complément alimentaire qu'elle est de plus en plus commercialisée. Car la cranberry a beaucoup à nous offrir. Les Indiens d'Amérique l'utilisaient déjà pour soigner plaies et maux de vers. Et, depuis une vingtaine d'années, les recherches scientifiques démontrent ses bienfaits sur la santé.

### Une mine d'antioxydants

C'est le fruit le plus riche en antioxydants, ces micronutriments qui luttent contre le vieillissement cellulaire et interviennent dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et du vieillissement de la peau. Elle surpasse de loin les champions que sont le raisin, les fruits rouges, la prune et la tomate. Particulièrement riche en proanthocyanidines, la cranberry représente un véritable atout contre les cystites à répétition. Une action préventive validée par l'Adsa (Agence Française de sécurité sanitaire des aliments). Les recherches ont prouvé que ces

molécules empêchent certaines bactéries *Escherichia coli* de se fixer sur les parois de la vessie et facilitent ainsi leur élimination.

Ce mécanisme anti-adhésif pourrait agir à d'autres niveaux : contre les bactéries responsables de la carie dentaire ou des maladies gingivales, et contre *Helicobacter pylori*, la bac-

térie à l'origine des ulcères de l'estomac. La cranberry n'a donc sans doute pas fini de nous étonner...

### NOTRE CONSEIL

En cas de cystites récurrentes, un verre de jus de cranberry par jour permet de réduire de plus de moitié le risque d'infection.

### NOTRE SÉLECTION

#### SANS SUCRE

Un mélange de pomme, raisin, paine, mangue et 20 % de cranberry, gorgé de vitamines. Idéal au petit déjeuner, pour bien commencer la journée!  
Superst-Aloe, 2,75 €/litre.  
Grandes surfaces.

#### DÉLICIEUSEMENT ACIDULÉ

Toute l'authenticité du goût et les vertus de la cranberry dans cette boisson un peu sucrée pour limiter l'acidité du fruit (49 Cal/100 ml).  
Dosee Spray, 1,49 €/litre.  
Grandes surfaces.



## L'aloë vera, la plante du tonus

Plante grasse aux longues feuilles épaisses, l'aloë vera appartient à la même famille que l'ail, la ciboulette, l'oignon... Originaires d'Afrique, il est aujourd'hui cultivé en Espagne, au Mexique, dans le sud des États-Unis... Sa pulpe, un gel transparent et hydratant, a été utilisée par toutes les grandes civilisations. On prétend que Cléopâtre devait beaucoup de sa beauté à cette

« plante de l'immortalité ». Aujourd'hui, elle entre dans la composition de nombreux cosmétiques et de soins. À condition de s'habituer à sa saveur astringente, elle peut même se boire!

### Un détoxifiant hors pair

L'aloë vera est un véritable concentré de vitalité : douze vitamines, dont les A, C, E et celles du groupe B, bénéfiques pour la peau et les



L'ALOE VERA