

NATUROPATHIE

Et si on jeûnait ?

Anne Bonnin vous prodigue quelques conseils issus de sa pratique de naturopathe.

Baisse de vitalité, de l'immunité, prise de poids, stress, insomnie, anxiété, fatigue, douleurs, maladies chroniques ou cholestérol indiquent un métabolisme digestif perturbé. Et si la solution était de jeûner ? Déjà, en 370 avant JC, Hippocrate disait « soigner ses maux par le jeûne plutôt qu'avec des médicaments ».

Jeûner est un acte préventif qui soutient la santé mentale, physique et spirituelle. Concrètement, c'est l'abstinence de toute nourriture, exceptés l'eau, l'eau des légumes et les tisanes, sur une période donnée. Cela permet de purifier l'organisme, de retrouver la vitalité, de perdre les kilos superflus et d'installer une meilleure hygiène de vie alliant convivialité, respect de soi et santé.



En économisant la fonction digestive, coûteuse en énergie, toutes les forces de l'organisme sont dirigées pour éliminer, puis régénérer les cellules. Pendant un jeûne, le corps se nourrit de ses propres tissus : le sucre

est consommé en premier, puis les protéines et enfin les graisses. Ce processus d'auto-nettoyage cellulaire aboutit à une élimination accrue des toxines.

Vous n'avez jamais jeûné ? Commencez par un dîner et nourrissez votre mental en vous occupant de façon agréable. Respirez ! Couchez-vous tôt. Si cela vous convient, instaurez une journée de jeûne par semaine. En cas de jeûnes plus longs, et pour une première expérience, un accompagnement naturopathique (préparation et suivi) et un avis médical (contre-indications) sont conseillés. Quand la vitalité est moindre, recourez à des alternatives plus douces au jeûne, comme les monodiètes (manger un seul aliment) ou les cures de jus frais.

Pour vous lancer, stage jeûne, jus frais, yoga, méditation sur l'île d'Oléron, du 21 au 26 juin. Renseignements au 06 82 57 37 51.

LA VIE DES PLANTES

Denis Richard, pharmacien, est chef de service à l'hôpital Henri-Laborit et spécialiste des plantes et de leur usage.

Pesto hirsute

Fleurissant dès février, cette petite plante abonde -et vagabonde- en ce début de printemps dans nos jardins, le long des trottoirs et des routes, sur les terrains vagues et les friches que, pionnière, elle aime à conquérir. Une rosette de feuilles formées de nombreux folioles, plaquées à même le sol, des tiges dressées, grêles, de 5 à 15cm, des fleurs discrètes, portant quatre pétales blancs en croix, livrant de petites gousses allongées (en fait, pour le botaniste, des « siliques ») mais, surtout, des graines projetées à plusieurs dizaines de centimètres au moindre effleurement de ces fruits, pour le plus grand amusement des enfants... Vous aurez reconnu la cardamine hirsute ou hérissée, dont le nom doit tout aux poils fins couvrant ses feuilles.



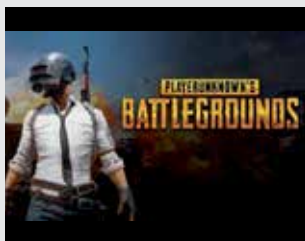
Sa forte teneur en composés soufrés explique que cette petite crucifère partage avec le cresson une saveur piquante : elle en est cousine et son nom de cardamine dérive d'ailleurs du mot grec désignant cette plante aquatique. Le jardinier se méfie de cette fleur modeste qui tend à se multiplier sans compter, mais a toutefois la délicatesse de se laisser retirer aisément. Ne serait-il pas mieux inspiré d'en faire une compagne de table, et d'en ajouter quelques feuilles aux salades ou, pourquoi pas, de la préparer en pesto ?

JEUX VIDÉO

► Yoann Simon - redaction@7apoitiers.fr

PlayerUnknown's BattleGrounds

PUBG, de son petit nom, est un jeu compétitif (vue à la 3^e personne teinté de phase FPS) de simulation de Battle Royale. Pour les novices, ce « style » de jeu vient de l'éponyme cinématographique mettant en scène des ados largués sur une île avec comme seul but d'être le seul survivant. C'est donc sur une île de plusieurs km² que votre avion vous fera sauter en parachute -vous et 99 autres joyeux lurons- pour essayer d'être le dernier. Pour ce faire, vous serez équipé de vos poings uniquement et il faudra se dépêcher pour s'armer (pistolet, arbalète, fusil d'assaut, gilet de protection, trousse de soin, casque...). Après quelques minutes, le jeu va définir une zone de regroupement que vous devrez rejoindre sous peine de subir des dégâts. Cette zone, large de plusieurs dizaines de kilomètres au début, se rétrécira



petit à petit pour que les joueurs soient obligés de s'affronter. Actuellement en accès anticipé, le jeu est constamment mis à jour pour résoudre les petits bugs et améliorer l'optimisation. Mais déjà, le plaisir de jouer est présent. Plus réaliste qu'un H1Z1, moins élitiste qu'un arma 3, PUBG se positionne déjà comme l'une des références du genre.

PlayerUnknown's BattleGrounds
Éditeur : Bluehole Inc. PEGI : NC
(12+) Prix : 29,99€ (PC)

L'IMAGE EN POCHE

Shootez Poitiers et c'est gagné

Aujourd'hui, la plupart des smartphones sont équipés d'un appareil photo d'excellente qualité. Néanmoins, réussir un bon cliché n'est pas aisé. Les Igers de Poitiers proposent d'exercer vos talents et, pourquoi pas, de gagner une publication dans un livre.

Cette semaine, la team Instagramers Poitiers vous propose un concours photo Instagram très original, qui récompensera ses lauréats par la publication de leurs photos au sein d'un « beau livre » à paraître en septembre aux éditions La Geste. Ce concours entre dans sa quatrième phase et compte déjà de très nombreux participants.

La quatrième thématique aura comme thème « Sur le vif ». Jusqu'au 10 mai, vous pouvez poster vos photos de Poitiers et de la Vienne (nature, sport, mouvement...), avec le hashtag #igers_poitiers_lageste4. A l'issue de la sixième et dernière semaine, trente Instagramers seront sélectionnés pour publier dans un ouvrage unique, diffusé à la rentrée prochaine.

Chaque gagnant sera récompensé par la publication légendée pleine page de sa photo sélectionnée. Cinq autres de ses photos seront choisies dans sa propre galerie, accompagnées d'une petite bio-



graphie. Par ailleurs, les lauréats repartiront également avec cinq exemplaires de l'ouvrage offerts en cadeau. A vos smartphones !