

« A quoi sert la
levure de bière? »

Laurence

VOS QUESTIONS SUR FEMMEACTUELLE.FR

Riche en vitamines B, elle renforce le système immunitaire et permet de lutter contre la fatigue. Elle aurait aussi des effets bénéfiques sur les problèmes d'acné, d'eczéma. En plus, elle fortifie les cheveux et les ongles.

La gelée royale, ça donne du punch

Lorsque les premiers froids arrivent, une petite cure de gelée, fraîche ou en gélules, suffit à rebooster toute la famille. PAR FLORENCE DAINE

Sécrété par les abeilles, cet élixir est réservé à la reine. Grâce à ce concentré de vitamines B, sels minéraux (potassium, phosphore) et acides aminés (constituants des protéines), elle vivrait trente fois plus longtemps que ses ouvrières. En consommant 1 gramme par jour (le maximum recommandé), la gelée royale ne fournit pourtant pas à l'organisme plus de 1% de l'apport conseillé en ces précieux nutriments. Son intérêt tient à son action anti-infectieuse. Selon une série d'études, elle stimulerait en effet le système immunitaire. A prendre en cures de 10 à 30 jours, 300 mg à 1 g par jour (400 mg pour les enfants). Seule, dans du miel ou avec de la propolis pour chasser le rhume, des probiotiques pour booster les défenses, du ginseng, du gingembre ou de la vitamine C pour stimuler la concentration. Si l'on est allergique au miel et au pollen, aux piqûres d'abeilles ou aux plantes de la famille des Composées (pissenlit, marguerite, échinacée...), il faut d'abord tester sa tolérance avec une petite dose (100 mg). ■

Source : *Journal of Dermatology*.



C'est prouvé
1 gramme
de gelée royale par
jour pendant
un mois améliore
l'humeur et
diminue le stress.

Source : étude menée avec le service d'endocrinologie du CHU de Nantes.



Bio Fraîche, donc à conserver au réfrigérateur. Gelée royale bio, Famille Mary, 14,90 € le pot de 10 g, sur www.famillemary.fr



Avec probiotiques Très bien lors des changements de saison. Arko Royal, Arkopharma, en pharmacies, 13,20 € les 7 flaconnettes.



A l'acérola Riche en vitamine C. A prendre le matin. Nectar Royal Revitalisant, Vitarmony, en GMS, 5,99 € les 10 ampoules.

LE CONSEIL
DE LA RÉDAC'

MURIEL GAUDIN

Chef de rubrique
Forme-Diét



Régime
bidon : non!

En matière de régime, sur Internet, le pire... côtoie le meilleur... Certains sites vont jusqu'à promettre une perte de poids de 10 kg en deux semaines!... Rappelons que, avant de démarrer un programme minceur, il est bon de consulter un nutritionniste ou un diététicien. Mais... grigrir trop vite fatigue, et le risque est de reprendre plus de poids à l'arrêt du régime....

CARDIO
NON AU
DUO TABAC
+ PILULE

Le cancer n'est pas la 1^{re} cause de mortalité chez les femmes. Ce sont les maladies cardio-vasculaires (54% des décès) qui tuent sept fois plus que le cancer du sein. En cause, l'association pilule et tabac, mais aussi le surpoids et le stress.