



Bon à savoir

Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses. En voici les principales :

Une alimentation inadaptée

Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'esto-

mac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

Le manque d'activité physique

Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer

un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

Le stress

Cette sensation de "nœud dans l'estomac" peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers.

Le plat Tajine d'agneau

1,2 kg d'épaule d'agneau, 1 kg d'oignons, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de cumin en grains, 1 c. à café de gingembre en poudre, 1 c. à café de coriandre en grains, 1/2 c. à café de piment doux, 2 g de safran, 2 gousses d'ail
Le jus d'un citron : 100 g d'olives noires



Pilez ensemble l'ail et les épices. Dans une cocotte, disposez les morceaux de viande, 2 c à soupe d'huile d'olive et le jus de citron Ajoutez l'ail et les épices. Couvrez et laissez mijoter pendant au moins 3 heures. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, dans une autre cocotte, versez 2 c à soupe d'huile, et faites revenir, à feu doux, les oignons émincés. Lorsque les oignons sont bien fondus, versez-les sur la viande avec les olives noires. Laissez mijoter. Servez avec du riz

Dessert Churros (Espagne)



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min

Farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé

Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois. La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Mettez la pâte dans une poche à douille canelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne se collent les uns aux autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

Parents Tics et mouvements étranges de l'enfant

Le tic est un mouvement involontaire, brusque et soudain, caractérisé par sa répétition. C'est une déformation caricaturale de mouvements naturels du visage, des membres ou de segments entiers du corps (épaules, dos, par exemple).

CARACTÉRISTIQUES COMMUNES À TOUS LES TICS :

- Ils peuvent toucher n'importe quel muscle, s'associer et/ou se succéder.
- Ils diminuent au repos.

- Ils disparaissent pendant le sommeil.
- Ils s'exacerbent en salves s'il y a une tension, contrariété, anxiété.

PORTAIT DU "TIQUEUR"

C'est généralement un garçon de 6 à 15 ans, parfois maladroit et/ou gaucher contrarié. Son caractère est volontiers marqué par une attitude d'opposition, avec des bouffées d'agressivité, ou au contraire, par une attitude de soumission.

Son jugement est souvent puéril et l'enfant montre une dépendance étroite vis-à-vis de sa famille. L'anxiété est presque toujours présente chez le tiqueur. Elle peut correspondre à des tensions familiales ou révéler un problème affectif. L'ensemble du caractère donne une impression d'instabilité du caractère. Le tiqueur finit par épuiser son entourage et c'est souvent celui-ci qui amène l'enfant à consulter.

ASTUCES BEAUTÉ

Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine c'est de mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !

Parfum longue tenue
Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !



Nutrition Mettez plus de produits laitiers dans votre vie

Sans doute avez-vous déjà entendu qu'il faut boire un verre de lait au coucher pour bien dormir. Ce conseil de grand-mère semble avoir un fondement scientifique. Les protéines du lait, lors de leur digestion, dans notre estomac ou sous l'action de ferments lactiques, donnent naissance à certains peptides (enchaînements formés par un nombre restreint d'acides aminés) qui influenceraient les centres nerveux du stress. Cette hypothèse a été confirmée lors des derniers entretiens de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, où les chercheurs ont présenté des peptides de lait aux vertus apaisantes et anxiolytiques (contre l'anxiété). Outre les boissons au lait, pensez aussi au lait en tant qu'ingrédient pour divers plats et desserts : soufflés, sauce béchamel, œufs au lait, quiches, gâteaux de riz ou de semoule, crèmes anglaise et pâtisseries... Alternez avec des yaourts ou autres laits fermentés.



Question Le thé fait maigrir

FAUX

Vert ou noir, le thé "ne fait pas maigrir". Par contre l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine aux effets excitants.

