

Beauté

Votre bouche

A domicile, traquez les taches

Evidemment, le premier réflexe blancheur consiste à se brosser les dents plusieurs fois par jour. Si vous n'éliminez pas régulièrement les débris alimentaires, la plaque dentaire se forme peu à peu : on le sait, cette pellicule jaunâtre favorise les caries. Certaines brosses lavent-elles "plus blanc" ? Disons que tout modèle facilitant un brossage méthodique contribue à la blancheur des dents. L'idéal : un manche que l'on a bien en main, une petite tête pour

atteindre aisément chaque facette et des poils souples qui se plient à vos besoins sans irriter les gencives.

Grâce à un dentifrice antitaches

Si tous les dentifrices contiennent des agents anticaries tels que le fluor, certains revendiquent, en plus, une action blanchissante due à la présence de bicarbonate de sodium. Blanchissent-ils réellement les dents ? En fait, ils entretiennent leur éclat, et contribuent à effacer les taches alimentaires et de tabac grâce à leur pouvoir abrasif. **Bon à savoir.** Ce type de dentifrice s'utilise en alternance avec une pâte plus classique : à la longue, il risque d'irriter les gencives.



On détartre

Ce soin élimine le tartre, qui se forme à partir de la plaque dentaire résistante au brossage. Il s'effectue le plus souvent à l'aide d'un appareil émettant des ultrasons. Dououreux ? Pas vraiment, disons plutôt agaçant ! Le détartage se termine par un polissage, effectué à l'aide d'abrasifs et de cupules en caoutchouc. Le bon rythme ? Une fois tous les six mois à partir de 15 ans.

QUESTION

Pourquoi le régime protéiné fait-il maigrir ?

● Tout simplement parce que les aliments consommés lors de ce type de régime sont riches en protéines, qui ont deux avantages : le premier, c'est qu'elles ne peuvent être stockées et que les protéines qui ne peuvent servir à l'organisme sont éliminées. Le second, c'est qu'elles dégagent 4 kcal/gramme, comme les glucides (qui en revanche peuvent être stockés), contre 9 kcal/g pour les lipides, facilement stockables eux aussi.

● L'assimilation des protéines par l'organisme demande beaucoup d'énergie. 25 % des protides sont brûlés immédiatement par l'organisme après ingestion, contre seulement 3 % des grasses.

● Les protéines sont très

rasassiantes : si vous consommez un repas riche en protéines, vous n'aurez plus faim pendant plusieurs heures !

● Le régime protéiné permet de perdre du gras tout en conservant la masse musculaire. Et vous savez peut-être que l'entretien de la masse musculaire demande davantage d'énergie que l'entretien de la masse grasse. Conclusion : plus la masse musculaire est importante, plus on brûle d'énergie, même en dormant, et plus on parvient à maintenir son poids ou à mincir. Autre avantage : un corps mince et musclé est plus appétissant.

● Des expériences scientifiques ont prouvé que la thermogénèse (le nombre de calories brûlées au repos) était

deux fois plus importante après un repas riche en protéines qu'après un repas "normal".

Conclusion : pour brûler davantage d'énergie, même sans rien faire, mangez protéiné !

● Quand on supprime le sucre de son alimentation, l'organisme puise dans la réserve de glycogène présente dans le foie, puis quand cette réserve est épuisée, il puise dans les graisses du corps.

En consommant davantage de protéines et moins de sucres, l'organisme puise ainsi dans ses réserves de gras (parfait !) ; de plus, il produit lors de cette opération une substance spécifique, les corps cétoniques, qui ont un effet coupe-faim puissant et sont naturellement euphorisants.

DETENTE

Je vais à l'institut de beauté



Le bien-être n'a pas de prix. Une ou deux fois par an, oubliez toutes vos obligations et rendez-vous dans le haut lieu de la détente : l'institut de beauté ! Offrez-vous quelques heures de sérénité absolue : soin du visage, gommage, massage facial au rythme d'une musique douce, pour chasser toutes vos idées noires...

Entrée

Soupe mexicaine à la tomate



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, temps de repos : 3 h

Tomates : 4 grosses, oignon : 1, céleri : 2 branches, coriandre hachée : 2 c. à soupe, piment de Cayenne : 1 belle, vinaigre rouge : 2 c. à soupe, sel, poivre

Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les tomates 1 à 2 min. Pelez-les, épéinez-les et coupez-les en dés. Lavez et détaillez le céleri en petits dés très fins. Dans un bol, mélangez les tomates, l'oignon, le céleri, la coriandre, le piment et le vinaigre. Assaisonnez, couvrez et laissez macérer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Servez très frais.

Le gâteau

Far breton



Pour 6 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 45 min, temps de repos : 8 h

Farine : 250 g, sucre en poudre : 250 g, œufs : 4, lait : 0.9 l, beurre : 100 g, pruneaux : 250 g, eau de fleurs d'orange : 4 c. à soupe, sel : 1 pincée, beurre : 30 g

Faites tremper les pruneaux dénoyautés dans l'eau de fleurs d'orange pendant 8 heures. Préchauffez le four à 180°C (180/210°C). Mettez de côté une noix de beurre et faites fondre le reste. Etalez la noix de beurre dans un plat allant au four et pouvant être présenté à table. Dans un saladier battez les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux. Faites un puits au milieu de la farine et versez-y le mélange œufs-sucre.

Ajoutez la pincée de sel, un peu de lait et le beurre fondu. Mélangez vivement de manière à obtenir une pâte assez consistante et sans grumeaux. Ajoutez le reste du lait par petites quantités en remuant avec une cuillère de bois jusqu'à obtention d'une pâte assez liquide et très lisse. Déposez les pruneaux dans le plat beurré. Versez la pâte et enfournez pour 45 mn en surveillant en fin de cuisson le niveau de coloration du far. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et prolongez-la si besoin est. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.

Bien-être

Un bon sommeil se prépare avec une bonne hygiène de vie : se coucher à une heure régulière, au calme, dans une pièce suffisamment fraîche... Mais aussi avec une bonne alimentation ! Et même s'il n'existe pas d'aliment miracle pour bien dormir, quelques règles dietétiques faciles à suivre peuvent aider à passer une meilleure nuit.

ECARTEZ LES EXCITANTS

Café, thé et boissons à base de cola sont à éviter durant l'après-midi, car la caféine qu'ils renferment est très excitante pour le système nerveux, et son action peut se manifester durant plusieurs heures. Même le chocolat (dont l'un des constituants, la théobromine, est proche de la caféine) peut avoir un effet excitant s'il est consommé en grandes quantités.

DINER POUR BIEN DORMIR

Contrairement à ce que dit l'adage bien connu "qui dort dîne", il est préférable de dîner AVANT de dormir ! En se couchant à jeun, on risque d'être réveillé par des crampes d'estomac, ou une fringale. Des expériences chez l'animal ont montré que le jeûne peut supprimer totalement le sommeil. Et l'on sait que chez les femmes enceintes ou les personnes âgées, il peut provoquer des malaises sévères (chute, perte de connaissance) liés à une hypoglycémie.

Mieux manger pour mieux dormir



NE PAS MANGER TROP, OU TROP TARD

Le sommeil demande une température interne relativement basse. Or, la digestion augmente la température corporelle. Si le repas du soir est très abondant, ce phénomène est plus marqué et plus prolongé, ce qui, bien sûr, risque de

compromettre le repos de la nuit. Toujours pour la même raison, même si l'on dîne raisonnablement, il est préférable d'attendre au moins 1 heure ou 1 heure 30 après le repas pour se coucher : pas question de se mettre au lit en sortant de table !

LE LAIT CHAUD, GRAND CLASSIQUE

Certaines personnes ne peuvent pas s'endormir sans avoir pris un verre de lait chaud sucré. On a tenté d'expliquer l'intérêt de cette boisson vis-à-vis du sommeil par la présence de tryptophane, un acide aminé abondant dans les protéines du lait et qui possède des effets apaisants. Et le fait de sucrer ce breuvage améliorerait encore son efficacité.

LA TISANE, UNE AIDE AU NATUREL

Les plantes sédatives sont, elles aussi, capables de favoriser la détente et l'endormissement. Sont particulièrement réputées le tilleul, la verveine, la fleur d'orange, la camomille, ainsi que la passiflore ou la mélisse. Le rituel qui accompagne la préparation et la consommation de la tisane joue probablement un rôle favorable. C'est en tout cas une pratique qui a fait ses preuves, et qu'il serait dommage de ne pas essayer.

Bon appétit... et bonne nuit