

Testez-vous Pour un ventre extra-plat

1 - Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ?

- Entre 20 et 35 ans
- Entre 35 et 45 ans
- * Plus de 45 ans.

2 - Combien d'enfants avez-vous ?

- Aucun
- Un ou deux
- * Trois et plus

3 - Pensez-vous avoir quelques kilos à perdre ?

- Non
- Moins de 5
- * Plus de 5

4 - Quand consommez-vous des crudités ?

- Plutôt à midi
- Midi et soir
- * Le soir

5 - Quand mangez-vous des légumes cuits ?

- Plutôt à midi



■ Midi et soir

* Le soir

6 - Souffrez-vous de constipation ?

- Jamais
- Parfois

* Souvent

7 - Pratiquez-vous une activité physique ?

- Au moins une fois par semaine
- Occasionnellement

* Jamais

8 - Lorsque vous perdez du poids, perdez-vous votre ventre ?

- Beaucoup
- Un peu
- * Pas du tout

9 - Vous sentez-vous gonflée au moment des règles ?

- Jamais
- Occasionnellement
- * Toujours

10 - Êtes-vous gênée par des ballonnements après les repas ?

- Jamais
- Occasionnellement
- * Souvent

11 - Avez-vous le sentiment d'être stressée ?

- Pas du tout
- De temps en temps
- * Souvent

Vos résultats

Vous avez une majorité de ●

Votre hygiène de vie est parfaite et vous ne semblez pas trop exposée aux troubles digestifs. Vos petits problèmes de gonflement sont donc sans doute passagers. Excès occasionnels ou léger déséquilibre alimentaire, manque d'exercice, stress ? Surtout détendez-vous : vous retrouverez assez vite une taille de guêpe !

Vous avez une majorité de ■

Comme pour beaucoup de femmes, plusieurs facteurs sont responsables de votre petit bedon : troubles hormonaux, régimes déséquilibrés, sédentarité... Mais pas de panique ! Un petit régime accompagné de quelques séances de gym et tout rentrera dans l'ordre.

Vous avez une majorité de *

Grossesses, déséquilibres hormonaux, troubles digestifs ont peut-être favorisé l'apparition de vos rondeurs difficiles à déloger. Tout d'abord, identifiez les coupables. Corrigez vos habitudes alimentaires et adoptez des méthodes antistress. Et n'oubliez pas qu'un petit ventre est aussi un signe de féminité.

Infos Fruits et légumes contre l'infarctus

Enfin une recette pour vivre plus vieux : consommez des fruits et des légumes. Dans une étude publiée par le *British Medical Journal*, des chercheurs d'Oxford ont démontré que les adeptes d'une alimentation riche en primeurs ont, à âge égal, un taux global de mortalité inférieur de 20 % à celui du reste de la population. Les amateurs de fruits et légumes voient ainsi leur mortalité par infarctus du myocarde se réduire de 25 % et celle par attaque cérébrale de 32 %.

GÂTEAU

Pancakes au citron et aux bananes



Préparation 10 à 15 min, cuisson 15 min, pour 6 pancakes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude, 1/4 de cuil. à café de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes, coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu.

Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faire un puits au centre. Battez ensemble le lait et les œufs dans un pot et versez dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et l'huiler légèrement. Versez 1/2 tasse de

pâte dans la poêle et faites cuire le pancake, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faites cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrez avec un torchon pour garder chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servez avec une salade de fruits frais.

Le plat

Tajine de lapin au citron



Ingrédients :

1 lapin découpé, 1 citron, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 CC de gingembre frais râpé, 1/2 CC de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 2 g de safran en filaments, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille

Recette :

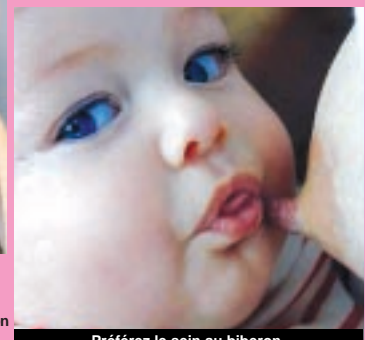
Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre et revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie. Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud avec du couscous.

DENTS BIEN ALIGNÉES

Ça se prépare chez bébé



On sait maintenant que l'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents.



Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on

que l'allaitement a d'autres atouts ? Effectivement, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la première année. D'où l'importance de la stimuler. Têter le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de "jeter" sa mâchoire en avant, ce qui participe à sa stimulation. La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'effort. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir travaillé leur mâchoire.

Préférez le sein au biberon.