

Beauté

Les fibres  
pour un  
teint clair



Photos : DR

Pour avoir un teint lumineux, misez sur les fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres préviennent la constipation qui augmente les toxines et brouille le teint. Donnez la priorité aux aliments céréaliers peu raffinés, tels que le pain et les biscuits aux farines complètes, riz... et mangez au minimum

cinq fruits et légumes par jour. Les ferments lactiques, en participant à l'équilibre de la flore intestinale, nous protègent aussi contre les problèmes de transit. Prenez deux fois par jour un yaourt ou un lait fermenté riches en ferments lactiques.

TRUCS ET  
ASTUCES

Rendre les oignons digestes

■ Vous ne digérez pas les oignons crus ?

Voici un remède simple et efficace : pelez-les et tranchez-les en quatre avant de les faire tremper dans de l'eau froide pendant une vingtaine de minutes.

Conserver une laitue

■ Pour augmenter la durée de vie d'une pomme de laitue, mettez un essuie-tout dans le fond du plat avant d'y mettre la laitue parée et le couvercle.

Si la laitue défraîchit, changez l'essuie-tout.

Régénérer une salade

■ Pour redonner sa fraîcheur à une salade, trempez-la dans de l'eau froide additionnée d'une à deux cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de sucre.

Empêcher la germination des pommes de terre

■ Il suffit juste de les conserver avec des pommes.

Cuire les pommes de terre à l'eau

■ Pour empêcher vos pommes de terre d'éclater à la cuisson, piquez-les avec une fourchette.

Le plat

Poulet pané farci aux herbes



Préparation : 30 min, pour 4 personnes

4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron, râpé, 2 cuil. à soupe de persil, haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.

1. Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents.

2. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure.

3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

Conseil : Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Future maman

Des jambes légères  
malgré la grossesse !

Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des veines. Quelques mesures simples peuvent vous permettre d'en diminuer les symptômes :

- marcher au moins 1/2 heure par jour ;
- éviter la prise de poids trop importante ;
- dormir avec les pieds légèrement surélevés ;
- éviter de rester debout durant de longues périodes ;
- évitez les bains trop chauds.

Mais si les mesures simples ne fonctionnent pas, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté : bas de contention (efficaces

mais pas toujours bien supportés), médicaments veinotoniques, crèmes décongestionnantes... Rassurez-vous, après

l'accouchement, les problèmes de jambes lourdes disparaissent le plus souvent au bout de quelques semaines.



PARENTS

Quel type d'activité physique conseiller pour nos enfants ?

Tout ce qui fait bouger est bon : être dehors, jouer au ballon, monter les escaliers à pied... Veillez surtout à privilégier la marche. En fait, il s'agit d'être actif dans la vie quotidienne, plutôt que de faire du sport de manière intensive.

Le sport intensif peut parfois abîmer tendons et articulations, et quand on arrête, ça peut être une catastrophe pour le poids. Curieusement, les adolescents dits sportifs sont souvent plus sédentaires que les non-sportifs, car en dehors de leur sport, ils ne bougent pas.

