

**Forme**

# Avant de vous lancer dans n'importe quel régime, définissez vos objectifs



Photos : DR

**Combien je dois perdre ?**

Pour élaborer votre stratégie minceur, armez-vous d'abord... d'objectivité.

Montez sur la balance et durant la phase de régime, pesez-vous une fois par semaine seulement, le matin de préférence, dans la même tenue... Sachez qu'il faut environ une dizaine de jours pour voir les premiers grammes s'envoler et que les kilos récemment installés sont en général les plus faciles à perdre car ils peuvent être le reflet d'une rétention d'eau ou de sorties, d'écartes plus fréquents. En moyenne, la perte pondérale "normale" est de deux à trois kilos par mois.

**Perdre où je veux !**

Si en scrutant vos capitons dans la glace, vous avez décidé de faire original et de perdre des cuisses, du ventre, etc. sachez que les régimes miracles à base d'ananas, de soupe aux choux... ne font pas partie des remèdes imparables contre les kilos qui campent sur ces parties de votre anatomie. Si l'aliment «spécial fesses» ou «spécial ventre» existait, ça se saurait !

En revanche, vous pourrez affiner votre silhouette grâce au sport. Quelques exercices simples à faire à la maison peuvent suffire à vous redonner une meilleure image de vous et à remuscler un peu tout ça.

**Bon à savoir**

## ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE CŒUR PROTÉGÉ

**Les clés d'une bonne alimentation**

- Variété : manger de tout pour ne risquer aucune déficience.
- Modération : manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharges inutiles.
- Plaisir et convivialité : conserver, quoi qu'il arrive, le plaisir de la table, le goût des plats, le goût du partage et de la fête.

**Mieux choisir son alimentation**

Aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne réalisent à eux seuls un équilibre parfait. C'est en variant les aliments qu'on a le plus de chance de l'obtenir, en sachant qu'il n'y a pas plus d'aliments miraculeux que d'aliments tabous. Les aliments sont classés en sept grandes familles, d'après leur ressemblance nutritionnelles :

**Viande, poisson, œuf : protéines animales, fer, vitamine B.**

- Lait et produits laitiers : protéines animales, calcium, vitamine A dans les plus gras, vitamine B.
- Céréales et féculents : glucides lents (amidon), protéines végétales, fibres, vitamine B.
- Fruits et légumes : minéraux, vitamine C, carotène et fibres.
- Corps gras (beurre, margarine, huile) : lipides, vitamines A, D et E.
- Produits sucrés : sucres rapides.
- Boissons : eau

La variété des produits alimentaires permet à chacun de choisir selon ses goûts, son budget et ses besoins (besoins occasionnels, choix nutritionnels conseillés ou situation pathologique).

**PARENTS**

## Les besoins énergétiques de vos enfants

**Besoins spécifiques**

Les besoins énergétiques d'un enfant sont très différents en fonction de son âge. Ils vont doubler entre 2 à 10 ans, en passant de 1000 kcal à 2000 kcal par jour. Les besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux vont augmenter progressivement pour atteindre ceux d'un adulte.

**Les grandes étapes de sa vie**

Chez le nourrisson, le lait maternel peut couvrir les besoins jusqu'à 6 mois. Le lait idéal est sans nul doute celui de sa mère car il est constamment adapté à ses besoins. Il existe également des laits dits "maternisés", vendus dans le commerce, et dont la composition tend vers celle du lait maternel.

A partir de 4 mois, le nourrisson peut goûter à d'autres aliments,

introduits progressivement dans son alimentation. A la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles textures et de nouvelles couleurs, c'est la période de la diversification alimentaire.

A l'âge d'un an, l'enfant est initié à toutes les textures mais le développement du goût se poursuit. Il est important de souligner que découvrir et apprécier chaque catégorie d'aliments c'est assurer à son organisme tout ce dont il a besoin.

De 4 à 12 ans, l'enfant continue d'évoluer, notamment de grandir. Ses besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux s'élevaient progressivement pour atteindre leur apogée à l'adolescence, période caractérisée par une poussée de croissance remarquable et où le calcium va jouer un rôle particulièrement important pour assurer à l'enfant une bonne croissance.

**Le plat****Cari poulet**

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 30 min

Poulet coupé en morceaux : 1, oignons (moyens) : 2, ail : 4 gousses, tomates (petites) : 8, gingembre : 1 morceau, thym : 1 branche, curcuma en poudre : 1/2 c. à café, huile de friture, sel, poivre

Emincez les oignons et les tomates et pilez ensemble le sel, le poivre, l'ail et le gingembre. Faites revenir les morceaux de poulet dans de l'huile très chaude. Lorsque le poulet est bien doré, ajoutez les oignons et remuez sans cesse pendant 1 minute. Ajoutez le mélange ail/gingembre et mélangez 2 min. Ajoutez les tomates et le thym et mélangez 2 min. Ajoutez le curcuma et mettez de l'eau à mi-hauteur. Baissez le feu dès que cela commence à bouillir. Laissez mijoter à feu doux 15 min et dégraissez en fin de cuisson.

**Le gâteau****Flan aux pommes à la cannelle**

Pour 4 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 55 min

Pommes : 5, crème fraîche liquide : 20 cl, lait : 10 cl, œufs : 6, sucre en poudre : 50 g  
Pour la pâte brisée : farine : 250 g, beurre mou : 180 g, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 10 g, cannelle en poudre : 1 c. à café, eau froide : 75 g

Préparez la pâte brisée : versez la farine dans un saladier, creusez un puits et déposez au centre le beurre, le sucre, le sel et la cannelle. Ramenez progressivement la farine au centre tout en pétrissant l'ensemble. Ajoutez l'eau et pétrissez la pâte sans trop la travailler. Formez une boule et mettez-la au frais dans un film transparent. Idéalement, préparez votre pâte la veille. Préchauffez le four th.6 (180°C). Beurrez un moule à tarte, étalez la pâte et garnissez le moule. Piquez le fond avec une fourchette. Passez le fond de tarte au four pendant 15 min. Sortez la pâte du four et laissez-la refroidir.

Pendant ce temps, préparez votre crème à flan : mélangez au fouet le lait, la crème, les œufs et le sucre pour obtenir un mélange moussueux. Pelez les pommes, coupez-les en quatre, ôtez le cœur et coupez-les en lamelles. Garnissez le fond de tarte des lamelles de pommes en les chevauchant puis versez la préparation de crème à flan par-dessus. Mettez à cuire environ 40 min. Servez tiède.