

Entrée

Pain de viande



Cuisson : 45 min
Pour 4 personnes

350g de bœuf haché, 1 bouquet de persil,
1 oignon, 20g de mie de pain, 1 cuil à café de sel,
poivre, 1 pincée de muscade, 3 cuil à soupe
de ketchup épicé, 1 œuf

Mettre dans le robot le persil et l'oignon. Hacher quelques secondes puis ajouter le pain coupé en petits dés, mixer quelques secondes. Ajouter la viande, le sel, le poivre, le ketchup, l'œuf et la muscade. Mixer 5 secondes. Mettre le hachis dans un plat en lui donnant la forme d'une boule de pain, cuire 45 min à 175° C

Bon à savoir

Respirez par le ventre

Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement.

Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux.

En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.



Photos : DR

Beauté

La peau
Ses secrets enfin dévoilés !

La peau est climatisée

La régulation de la température à 37°C se fait à la surface de la peau. La peau a donc la fonction de climatiser l'ensemble du corps. Par exemple, si la température monte (fièvre, effort), le sang capte cette chaleur et l'élimine à la surface de la peau.

Les vaisseaux se dilatent et la peau est rouge et chaude. A l'inverse, lorsqu'il fait froid, les vaisseaux se contractent et empêchent le sang de circuler. La peau devient toute blanche, mais les pertes de chaleur sont limitées. De plus, les glandes sudorales, en produisant plus ou moins de sueur, ont pour vocation de rafraîchir l'organisme.

La peau est perméable

Certes, elle sait se protéger naturellement grâce à son film hydrolipidique qui fait barrière. Mais frottements d'éponges et

produits ménagers ont vite raison de ce précieux film...

C'est ce qu'on appelle « pathologie de la main de la ménagère » ! Premier signe : une peau sèche puis surviennent des irritations puis des allergies, parfois. Gants de ménage et crèmes protectrices ne sont donc pas inutiles !

La peau est naturellement
aseptisée

C'est le sébum qui se charge de cette mission. Cela peut paraître étrange : c'est ce même sébum qui, s'il est produit en trop grande quantité, favorise l'apparition des boutons ! Mais sur la peau, tout est question d'équilibre.

La peau est un jeu de construction

Vu de l'intérieur, l'épiderme ressemble à du béton armé ! En effet, les cellules



sont assemblées par un système de fixation complexe.

Une sorte de « ciment » les maintient ensemble.

Ce « ciment » est formé de couches de lipides qui permettent aux cellules d'adhérer les unes aux autres. Enfin — comme dans le béton armé ! —, des protéines jouent le rôle de tiges métalliques fixant chaque cellule avec ses voisins qui l'entourent.

Question

Pourquoi
sommes-nous
attirés par
certains
aliments ?

Nos choix expriment les besoins de notre corps. Avons-nous beaucoup transpiré et perdu d'eau ? Cela va nous pousser à boire et à manger salé pour rétablir notre équilibre hydrique. Enfin, lorsque nous cherchons un supplément de confort dans la nourriture, cela se traduit par une appétence pour les produits goûteux, c'est-à-dire plutôt gras et, ou, sucrés. Qui se console en mangeant des haricots verts à la vapeur ?

Publicité



Formation

Groupe scolaire SALIM

I.S.T.N – institut Supérieur des technologies nouvelles
Etablissement privé agréé « Agrément N° 421 »

Lance la formation « Educatrice »
Pour jardins d'enfants (crèche) public et privée

Inscription immédiate au : 6, Rue Ali Boumendjel Rouiba
Tél : 0661 54 75 44 – 021 85 62 04- 017 00 92 74 fax : 021 85 62 04



E D U C A T I O N