

**Maigrir****Un fractionnement des prises alimentaires**

Pour éviter de prendre du poids, il est impératif de s'en tenir à trois repas par jour. Celles qui aiment grignoter dans la journée s'autoriseront deux collations : une dans la matinée, l'autre vers 16 h. Mais celles-ci devront être prises sur la ration journalière. Par exemple, si le déjeuner s'est limité au seul plat de résistance, on peut réserver le dessert pour le goûter.

**Forme****Les fruits secs, alliés de votre santé**

Photos : DR

**Ils tiennent peu de place**

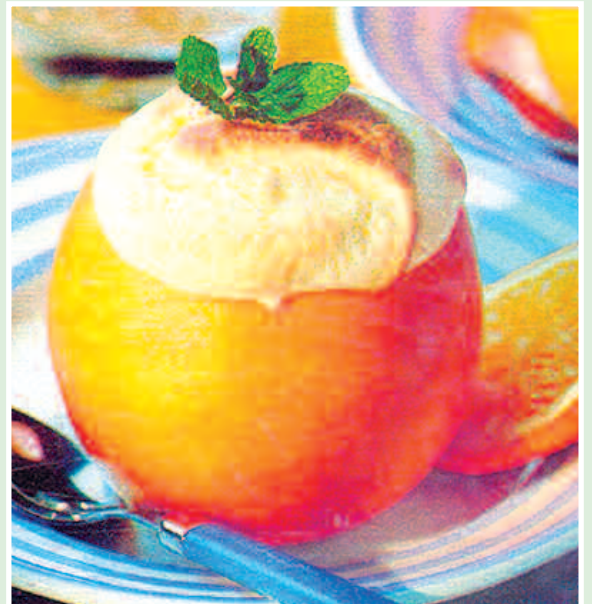
• Comme ils sont déshydratés, ils sont moins denses et plus faciles à transporter que des fruits frais. Raisins, pruneaux ou abricots secs offrent un très bon rapport énergie/encombrement.

**Ils sont des alliés du cœur**

• Des études tendent à prouver que les pectines des fruits protègent de certaines maladies cardiovasculaires. Or, les fruits secs en renferment plus que les fruits frais.

**Ils fournissent de l'énergie**

• Leurs sucres lents sont absorbés et stockés par l'organisme. Cette réserve est disponible pour nourrir les muscles pendant l'activité physique. L'autre intérêt des fruits secs est que, grâce à leurs sucres rapides, ils luttent contre les coups de pompe avant ou pendant l'effort. Avec 65,80 g de glucides pour 100 g (et 117 kcal), le raisin en est le plus pourvu. L'abricot comme le pruneau en apportent 39,30 g.

**Le dessert****Oranges soufflées**

Pour 2 personnes

2 oranges à peau épaisse, 1 œuf, 3 cuil. à soupe de sucre en poudre, 2 cuil. à café de maïzena

Retirez la calotte des oranges. Coupez une fine rondelle à la base de chaque orange pour que le fruit tienne tout seul. Evidez-les pour en récolter la pulpe sans abîmer l'écorce. Pressez la chair et filtrez le jus. Séparez le blanc du jaune d'œuf. Mélangez le jaune avant et la maïzena. Délayez avec le jus d'orange recueilli. Faites chauffer le mélange sur feu doux tout en remuant. Retirez du feu dès que le mélange a épaissi. Battez le blanc en neige et incorporez-le à la crème d'orange. Répartissez dans les écorces et passez-les 30 min au four préchauffé à 240 °C (thermostat 8). Servez dès la sortie du four.

**Le plat****Crème de chou-fleur safranée**

Pour 2 personnes

1/2 chou-fleur, 40 cl de lait, 1 gousse d'ail, 1 noisette de beurre, cerfeuil, noix de muscade râpée, safran en poudre, 1/2 citron, sel, poivre.

Nettoyez le chou-fleur, débarrassez-le de ses feuilles puis coupez-le en bouquets. Faites blanchir les bouquets pendant quelques minutes à l'eau bouillante salée avec le jus du demi-citron. Egouttez-les. Portez le lait à ébullition et plongez-y les bouquets de chou-fleur et l'ail pelé. Réduisez le feu et prolongez la cuisson pendant 30 à 35 minutes. Mixez le tout jusqu'à obtention d'une crème homogène. Reversez dans une casserole et ajoutez le beurre, la noix de muscade et le safran en poudre. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez à votre convenance et parsemez de cerfeuil. Servez aussitôt.

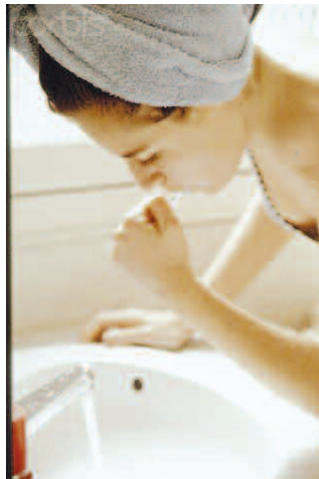
**Bon à savoir****Vitiligo : attention aux frictions !**

Les lésions correspondent souvent aux zones qui sont soumises à des frottements ou à des pressions continues : il s'agit du phénomène de Koebner. Limiter les frictions permet de freiner, voire d'arrêter la progression de la maladie tout en optimisant le résultat de la repigmentation, spontanée ou thérapeutique. Pour cela, on explique quels sont les gestes quotidiens auxquels il faut prêter attention (sans pour autant s'empêcher de vivre) :

- La toilette et le démaquillage doivent être effectués avec le plus de douceur possible.
- Utiliser un savon liquide et étalez-le avec vos mains ou une éponge moule. Essayez en tamponnant la serviette. Attention à la brosse à dents qui frotte les commissures des lèvres. Evitez d'appuyer votre menton ou votre front dans votre main, ou encore de poser vos coudes sur la table.
- Les "coups" de peigne et de brosse peuvent laisser des traces sur la nuque et à la lisière du cuir chevelu.



Les hommes emploieront de préférences un rasoir mécanique, qui est plus doux que le rasoir électrique. Bannissez les colliers lourds, les bracelets et les montres. Exit les cols très ajustés, les ceintures, les vêtements, les bretelles de soutien-gorge et les chaussures trop serrées ainsi que les jeans et autres toiles rugueuses.

**Sauce pour viande****Sauce tartare**

Pour 2 personnes

Pelez et hachez un petite oignon. Ecrasez 1 jaune d'œuf dur à la fourchette. Mélangez le tout avec 70 g de fromage blanc maigre et une 1/2 cuil. à café de moutarde. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonnez et ajoutez estragon, persil, ciboulette...