

Future
mamanLa forme
dans l'assiette

Bien manger, c'est essentiel avant et pendant la grossesse. Voici un rappel des clés de l'équilibre alimentaire

Une alimentation trop restrictive (en quantité et en qualité) ou trop importante pendant la grossesse peut entraîner un retard ou un excès de croissance du bébé. Plusieurs études ont aussi mis en évidence qu'un bébé de faible poids de naissance est plus exposé aux risques cardio-vasculaires, de diabète ou d'obésité à l'âge adulte.

Stabiliser son poids
avant la conception

Mais ce n'est pas seulement pendant la grossesse qu'il faut bien manger. Le poids du bébé à la naissance serait aussi en corrélation avec le poids de la mère avant la grossesse. L'idéal est donc de stabiliser son poids (celui-ci ne doit être ni trop faible ni trop élevé par rapport à la taille) et d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée avant de concevoir un enfant. Une carence en folates (ou vitamine B9, qu'on trouve en particulier dans les épinards, les choux, l'artichaut...) provoquerait un défaut de fermeture du tube neural, responsable d'une malformation de la colonne vertébrale, le spina-bifida. Alors, avant la grossesse et pendant neuf mois, il suffit de manger un peu de tout chaque jour sans faire d'impasse sur aucune catégorie d'aliments (protéines animales, protéines végétales, glucides, matières grasses, produits laitiers, légumes et fruits crus et



Photos : DR

cuits) afin d'apporter des nutriments (vitamines, oligo-éléments, minéraux...) en quantité suffisante. Ces substances, qui ne contiennent aucune calorie, sont pourtant nécessaires au fœtus et à l'organisme de la mère, et ne leur sont apportées que par l'alimentation.

Votre
astuce

“Masque de grossesse et peau terne : je n'étais pas fraîche comme une rose après mon accouchement ! Depuis que je fais ce petit masque “maison” deux fois par semaine, j'ai retrouvé un teint clair et éclatant. Je mets une demi-pomme épluchée dans un mixeur avec un peu d'eau, j'applique ce mélange avec un coton sur le visage et je rince à l'eau tiède au bout de quinze minutes.”

Sarah du Golf

Le plat

Filet de veau
en papillote

Pour 2 personnes

2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbe (thym, persil...), sel, poivre

Préchauffez le four à 180° C (th. 6). Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 5/6 minutes avec un couvercle sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.

Le dessert

Clafoutis
aux pommes

Pour 2 personnes

1 pomme, 100 g de fromage blanc, 20 g de farine, 1 œuf, 10 g de lait en poudre, 3 cuil. à soupe de sucre, le jus et le zeste d'1/2 citron.

Séparez le blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc, la farine, le jus et le zeste du citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 cuil. à soupe d'eau. Battez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de 2 moules individuels. Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30 min au four, à 210 C°, (thermostat 7). Servez tiède



Forme

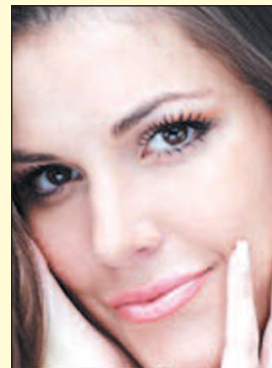
Pour muscler bras, épaules, ventre et cuisses, exercice d'étirement



Profitez d'un moment de détente pour vous étirer et vous muscler en douceur. Position de départ : Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps. Travail : Contractez les abdominaux et, tout en expirant profondément, propulsez-vous en position assise en vous servant de vos bras. Inspirez et redescendez lentement en expirant. Faites 3 séries de 10 tous les jours.

Résultat : Cet exercice est idéal pour muscler les bras, les épaules, les cuisses et pour tonifier le ventre.

Conseil : Si vos pieds décollent, calez-les (sous un lit, un fauteuil, un radiateur, un sac à linge plein ou demandez à quelqu'un de vous prêter assistance). Par ailleurs, gardez la tête droite et souple pour éviter de vous faire mal au dos.

Astuce
beauté

Pour bénéficier des bienfaits de votre gel nettoyant à l'eau, ayez le bon réflexe de l'émulsionner dans vos mains avec de l'eau tiède avant de l'appliquer sur votre visage. Les agents nettoyants n'en seront que plus efficaces.