

Qu'est-ce qui fait grossir ?



Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. «Dans ma famille, on a tous une large ossature» ou «j'ai un métabolisme paresseux».



Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique. Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement. On peut donc influencer sur la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids. Pour conserver le même poids, la

quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des déplaisirs. La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.

Roulade de dinde



- 4 escalopes de dinde très fines
- 5 tranches pâté de dinde fumé
- 4 petites tranches de gruyère
- 1 oignon émincé finement
- Une noix de beurre

- Étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail, disposer dessus 1 tranche de pâté et 1 tranche de gruyère, assaisonner de poivre, rouler les escalopes et bien fermer avec de piques en bois pour obtenir des roulades.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir l'oignon émincé, ajouter les roulades et les tourner de tous les côtés.

Macarons à la noix de coco et aux amandes



- 100g d'amandes effilées grillées
- 175g de noix de coco
- 4 blancs d'œufs
- 250g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Moudre la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention de poudre de noix de coco.
- Moudre les amandes effilées grillées dans un moulin électrique.

- Battre les blancs d'œufs à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, ajouter le sucre et le jus de citron peu à peu jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient très fermes, incorporer délicatement la noix de coco et les amandes moulues avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Former de cette pâte des boules de la grosseur d'une noix, les aplatir légèrement avec les mains, disposez-les au fur et à mesure sur une tôle huilée.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 150°C pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les macarons soient dorés.
- Conservez-les dans une boîte hermétique.

Sauce sucrée au yaourt

- 2 yaourts nature
- un filet de jus d'orange
- 1 c à soupe de zeste d'orange haché
- 50 g de sucre semoule

Dans un saladier, mettre les yaourts, le jus d'orange, le zeste et le sucre semoule, mélanger avec un fouet. Des fruits secs peuvent être incorporés pour enrichir certaines sauces au yaourt.



De nombreuses femmes voient approcher avec inquiétude la date de leurs règles, car elles savent qu'elles vont perdre des torrents de sang pendant huit ou dix jours. D'autres sont gênées par des saignements en dehors des règles.

Chez certaines femmes, les règles durent plus de sept jours ou sont très abondantes, on parle alors de ménorragies. Chez d'autres, des hémorragies se produisent au cours du cycle, en dehors des règles (métrorragies), mais parfois les deux troubles sont associés (ménométrorragies). Six ou sept protections par jour Les règles sont jugées anormalement abondantes lorsqu'elles imposent d'utiliser au moins six ou sept protections par jour. Mais dans les cas extrêmes, il peut s'agir de véritables «inondations» menstruelles, obligeant à utiliser des dizaines de protections quotidiennes. Dans ces cas une anémie se développe rapidement. Ces ménorragies doivent être différenciées de simples règles abondantes (hyperménorrhée). Le volume moyen du flux menstruel est de 35 ml, avec des variations importantes selon les femmes. On parle de ménorragies à partir de 80 ml. De même les métrorragies doivent être distinguées des simples spottings, petits saignements anarchiques liés généralement à la pilule.

Quand les règles se dérèglent !



- 2 jaunes d'œuf
- 6 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 400 ml d'huile d'olive
- sel
- poivre

Écrasez les gousses d'ail et faites un mélange crémeux Mettez les jaunes d'œuf au fond du bol Ajoutez une pincée de sel et le poivre Ajoutez peu à peu l'huile d'olive et battez énergiquement. À la fin vous pouvez ajouter du jus de citron

Aïoli

