

## Salade de macaronis ou nouilles au thon



Photos : DR

**250 g de macaronis ou nouilles, 150 g de champignons en boîte, 150 g de maïs, 4 cuillerées à soupe de mayonnaise, 150 g d'haricots rouges en boîte égouttés, 1 boîte de thon égoutté, sel, poivre**

Faire cuire les macaronis ou nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée, les rincer à l'eau froide, les égoutter dans une passoire. Faire revenir les champignons avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Dans un plat de service, mettre les macaronis, le maïs, les champignons dorés, assaisonnez de sel, de poivre et de mayonnaise, bien mélanger, répartir les morceaux de thon et les haricots. Servir frais.

## Aïe, je brille !



C'est la faute aux glandes sébacées, qui sous l'effet de la chaleur se mettent à produire du sébum... Le nez scintille, les pores se dilatent. Mode d'emploi pour combattre cet effet «vers luisant». Devenez adepte des masques qui vont désincruster et resserrer les pores. A utiliser une à deux fois par semaine. Ajoutez un mini-gommage tout doux à faire une fois tous les 15 jours. Abandonnez pour un temps la crème de jour, et utilisez plutôt un soin matifiant : la formule plus light assure une hydratation optimale et rééquilibre la peau

## VRAI/FAUX SUR LES RÉGIMES

**Pour maigrir, il faut faire un «repas de roi» le matin, un «repas de prince» à midi et un «repas de mendiant» le soir**  
**Vrai & Faux**

Il faut surtout écouter les besoins de son corps et manger lorsqu'il a véritablement faim. Si vous avez fait un repas très riche le soir, vous n'êtes pas obligé de faire un petit déjeuner complet le lendemain matin.



régime équilibré car ce sont eux qui procurent la satiété et permettent donc de ne pas avoir faim entre deux repas. Encore une fois, ce sont les quantités qu'il faut contrôler ainsi que les modes de préparation (oui aux pommes de terre au four ou à l'eau et non aux frites !).

**Boire de l'eau pendant les repas fait grossir**

**Faux.** L'eau ne fait jamais grossir – ni maigrir d'ailleurs – qu'elle soit bue entre les repas ou pendant. Le volume d'eau consommé va distendre l'estomac et ainsi entraîner un début de rassasiement, ce qui peut légèrement couper l'appétit en cas de petit creux ou le diminuer en début de repas.

**On peut mincir sans perdre de poids.**

**Vrai.** Si vous pratiquez une activité physique, vous allez transformer votre masse grasse en masse maigre (ou musculaire) et, comme cette dernière pèse plus lourd, la balance ne verra pas forcément de changement... Mais vous, si, puisque votre corps gagnera en fermeté et en tonicité !

**Il existe des aliments qui «brûlent les graisses»**

**Faux.** C'est un pseudo-argument publicitaire destiné à faire vendre des produits, mais qui ne repose sur aucune vérité scientifique...

**On peut perdre 4 kg en 15 jours**

**Vrai & Faux.** Ne vous précipitez pas. Pensez sur le long terme : un an plutôt qu'un mois ! Pour maigrir vite, il faut faire un régime très restrictif et donc difficilement tenable. C'est s'exposer au «yoyo » (repandre plus que ce que l'on a perdu). Gérez plutôt votre poids sur le long terme, avec plus de plaisir et moins de frustration.

**Je peux maigrir et me faire plaisir**

**Vrai.** Tout d'abord, il ne faut jamais supprimer totalement les aliments «plaisir» d'un régime, car tout aliment «interdit» en devient encore plus diaboliquement aimé et attirant. D'autre part, lorsque l'on fait un régime, on n'est pas obligé de se mettre aux haricots verts vapeur : il existe une multitude de recettes légères et savoureuses.

**Les féculents font grossir**

**Faux.** C'est le contraire ! Ils sont indispensables à un

## IL FAUT BOIRE PLUS EN ÉTÉ

**Habituellement, il est recommandé de boire 1 litre 1/2 de boissons chaque jour. En cas de chaleur, il faut boire davantage, pour compenser des pertes d'eau plus importantes, dues essentiellement à la transpiration. Dans tous les cas, n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau, la seule boisson indispensable et celle qui étanche le mieux la soif.**



**Les produits allégés sont indispensables pour maigrir**

**Faux.** Il vaut mieux manger des produits non allégés en quantités raisonnables plutôt que consommer des produits allégés en plus grandes quantités.

**Il faut supprimer le sucre pour maigrir**

**Faux.** Aucun aliment ne doit être supprimé. Par contre, il est possible de se déshabituer d'une alimentation trop sucrée en diminuant progressivement les quantités de sucre ajoutées aux aliments : dans les boissons en diminuant demi-sucre par demi-sucre, dans les laitages en remplaçant le sucre par un peu de miel ou de confiture puis de compote, etc.

**Je peux manger une pomme chaque fois que j'ai un petit creux**

**Faux.** Une pomme de 100 g apporte environ 50 kcal et 10 g de glucides, soit l'équivalent de 2 morceaux de sucre. Si vous en mangez 5 par jour, c'est 250 kcal et 10 sucres... ce qui n'est pas négligeable ! Si vous avez très souvent envie d'une pomme, coupez-la en quartiers et consommez un quartier et un verre d'eau par petite faim !

**Il vaut mieux manger un sandwich plutôt que sauter un repas**

**Vrai.** Si on prive le corps d'énergie en sautant un repas, il fera d'autant plus de réserves au repas suivant. Un sandwich poulet-tomates-fromage, accompagné d'un fruit et d'un verre d'eau, constitue un repas rapide et équilibré.

## Moelleux au chocolat



**4 œufs, 200 g de chocolat, 200 g de beurre, 100 g de farine, 200 g de sucre**

Dans une terrine, mélanger la farine avec le sucre et les œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Faire fondre le chocolat avec le beurre, ajouter le mélange précédent, continuer à mélanger. Verser l'ensemble dans des ramequins beurrés et farinés, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 220° C pendant 10 min environ. Servir tiède.