



## Quand les régimes nous fatiguent



Photos : DF

**Toutes les modifications dans vos habitudes alimentaires peuvent déstabiliser, du moins temporairement, votre organisme. C'est pourquoi il est courant de se sentir fatigué lorsque l'on débute un régime. Pas de panique ni de fatalité, quelques petits ajustements peuvent vous aider à retrouver le moral et la forme.**

son temps.

### Ne seriez-vous pas carencé en vitamines ?

Il n'est pas rare qu'un régime révèle une ou des carences en vitamines. Veillez à varier votre alimentation et à multiplier les portions de fruits, de légumes et de céréales complètes. Si nécessaire, faites une cure de multivitamines.

### Avez-vous des apports suffisants en fer ?

La carence en fer est très fréquente chez les jeunes femmes, particulièrement en raison des pertes menstruelles et d'une alimentation peu portée sur les viandes et les abats, aliments riches en fer. Pensez à agrémenter vos légumes et féculents d'un petit morceau de viande, de poisson ou de fruits de mer.

### Mangez-vous suffisamment de sucres lents ?

Les sucres lents que l'on trouve en abondance dans les pâtes, riz, semoule, féculents, pain... représentent une catégorie alimentaire consistante et rassasiant qui permet de tenir jusqu'au prochain repas sans être fatigué et affamé. Ils doivent être présents à chaque repas pour éviter les coups de fatigue.

### Etes-vous suffisamment actif ?

Si trop de sport peut fatiguer, pas assez est tout aussi fatigant. Il est impératif d'être suffisamment actif et de pratiquer une activité physique régulièrement. Faites du sport deux à trois fois par semaine minimum et marchez aussi souvent que possible. Aérez-vous, nous ne passons pas suffisamment de temps en extérieur. Or un bon bol d'air stimule. Sortez aussi souvent que possible et pensez à ouvrir plusieurs fois par jour les fenêtres, chez vous et au bureau. Et si votre fatigue résiste, parlez-en à votre médecin, nutritionniste ou diététicien. Il est possible qu'un bilan de santé s'impose, à la recherche d'une cause plus profonde.

### Etes-vous stressé ?

Le stress fatigue et finit par épuiser moralement. Prenez le temps d'identifier les causes afin d'apprendre à mieux gérer votre stress. N'est-ce pas tout simplement un objectif de poids trop élevé que vous vous êtes imposé ? Si c'est le cas, prenez le temps d'y réfléchir et rapprochez-vous d'un objectif plus raisonnable. Pour une perte de poids durable, il faut toujours prendre

## Gratin de blettes



**2 kg de bettes, 3 tomates, 3 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de fromage râpé, 3 gousses d'ail, sel, poivre**

Lavez les blettes. Gardez le vert. Otez les côtes, réservez-les pour un autre usage. Epluchez les

oignons et les gousses d'ail. Coupez les tomates en quartiers et les gousses d'ail en deux. Emincez les oignons en fines lamelles. Faites blanchir les blettes quelques secondes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les. Dans le plat, disposez les blettes, les tomates, les oignons et l'ail. Arrosez avec l'huile d'olive. Salez, poivrez. Laissez cuire 30 min. à 180° (th. 6). 10 min. avant la fin de la cuisson, répartissez le fromage râpé et montez le four à 240° (th. 8) pour faire gratiner et évaporer le liquide. La quantité de liquide rendu dépend des tomates, le temps de cuisson peut donc varier.

## Baba à la chantilly



**250 g de farine, 5 g de sel, 3 œufs, 15 g de sucre, 15 g de levure du boulanger, 1 verre d'eau, 75 g de beurre fondu**  
**Pour le sirop : 1 l d'eau, 450 g de sucre, 250 g de marmelade d'abricots, 1 verre d'eau de fleur d'oranger**

Dans une terrine, mettez 75 g de farine, creusez une fontaine. Mettez-y la levure délayée dans le quart de verre d'eau tiède. Faites-en une boule souple. Recouvrez du reste de la farine. Laissez 30 mn en attente dans un endroit tiède. Ajoutez alors le sucre, le sel, les œufs. Travaillez à la spatule en bois pour obtenir une pâte ferme, puis détendez-la avec un peu d'eau tiède jusqu'à ce que vous ayez une pâte souple. Laissez reposer 15 mn sous un torchon avant de lui ajouter le beurre fondu. Versez la pâte, dans le moule beurré, qu'elle ne remplira qu'à moitié. Laissez monter jusqu'à ce que la pâte arrive au bord du moule. Mettez à four chaud, à 210° (th7), pendant 20 mn sans ouvrir. Surveillez la couleur. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau qui doit ressortir propre. Démoulez 5 mn après, et posez sur une grille. Arrosez avec le sirop chaud, mais non bouillant, largement versé à la louche. Recommencez plusieurs fois, jusqu'à ce que le baba soit tout à fait froid. Nappez alors au pinceau avec la marmelade d'abricots passée, allongée d'une cuillerée à soupe d'eau et chauffée. Garnissez de chantilly 1h avant de servir.

### Publicité

Pour ses 100 ans, **SUZUKI** vous offre  
**166.000 DA** de remise !  
soit au prix de 999.000 DA



Suzuki Swift 1.3

**100**  
YEARS of INNOVATION

Taxe sur véhicule neuf non incluse. Offre valable dans tout le réseau Suzuki dans la limite du stock disponible.

Elsecom Automobile - Distributeur Officiel  
Siège SUZUKI :  
Tél. : 021 51 01 50 / 0770 11 72 96 / 68 / 97 / 84 - Fax : 021 51 78 54



Way of Life!