

BON À SAVOIR

Le carnet de bord
de votre alimentation



Pour faire la paix avec vos pulsions alimentaires, il faut d'abord bien les connaître. Tenez un carnet de bord de votre alimentation pendant une semaine. Dans un petit cahier, dessinez deux colonnes : dans l'une, notez tout ce que vous mangez, dans l'autre, relevez les émotions de la journée. Vous comprendrez peut-être ce qui déclenche en vous cette crise de grignotage compulsif. Vous prendrez aussi conscience des quantités d'aliments que vous ingurgitez quand vous cédez à vos pulsions de grignotage, d'où notre étonnement quand on monte sur la balance. Essayez aussi d'attendre un peu entre votre désir compulsif et sa satisfaction : dix minutes par exemple. Juste le temps de voir si la pulsion reflue. Et, si ce n'est pas le cas, préparez-vous une vraie pause équilibrée décidée et choisie.

BEAUTÉ

**Dénuée
de muscles,
la poitrine
est une
zone
sensible.
Sans le
savoir, on
la malmène
souvent.
Et la
silhouette
souffre.**

**Gratin au roquefort**

**Temps de préparation 25 mn, temps de cuisson 30 mn
+ 1 h Ingrédients pour 4 personnes :**
**1 kg de pommes de terre, 100 g de beurre, 1 cuillère à
soupe de farine, 125 g de roquefort, 1 verre de
bouillon, sel, poivre**

Peler les pommes de terre. Les laver et les couper en rondelles. Les laver de nouveau et les sécher entre 2 torchons : on obtient des rondelles de pommes de terre débarrassées de leur amidon. Les placer dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Laisser bouillir 3 mn puis égoutter et passer sous l'eau froide. Par ailleurs, mélanger 75 g de beurre et la farine, puis incorporer le roquefort peu à peu en travaillant le mélange à la fourchette, jusqu'à ce qu'il devienne lisse et homogène. Saler, poivrer. Faire chauffer le bouillon jusqu'à ce qu'il frémit, puis l'incorporer petit à petit à la préparation au roquefort en travaillant le tout au fouet à main. Porter sur le feu et laisser mijoter à peine 15 mn en fouettant de temps en temps et, surtout, en raclant bien le fond de la casserole. Beurrer le plat. Installer les rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher comme les tuiles d'un toit. Verser un peu de sauce au roquefort entre chaque couche. Terminer par une petite couche de sauce. Préchauffer le four réglé sur thermostat 6 à 7 (180 à 210 °C). Enfourner pour 30 mn. Baisser le thermostat sur 5 (150 °C) et laisser cuire encore 1 h. Servir bien chaud.

Conseil : Ciseler un peu de persil sur le gratin avant de servir.

Tapenade verte

Pour 6 personnes,
préparation 5 min.

Pas de cuisson,
attente 1 h

300 g d'olives vertes
dénoyautées, 1 cuil.
à soupe de câpres, 1
boîte de filets
d'anchois allongés à
l'huile, 1 boîte de
filets d'anchois
roulés



Faites égoutter les filets d'anchois allongés à l'huile et les filets d'anchois roulés. Hachez très grossièrement les olives vertes dénoyautées avec les câpres et les filets d'anchois allongés. Placez la préparation dans un bol et décorez des anchois roulés. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h. Présentez la tapenade accompagnée de quelques tranches de pain de campagne grillées, avec un bol de fromage blanc.

Bien-être**LA MÉMOIRE**

Pour 6 personnes,
préparation 5 min. Pas de
cuisson, attente 1 h
300 g d'olives vertes
dénoyautées, 1 cuil. à
soupe de câpres, 1 boîte de
filets d'anchois allongés à
l'huile, 1 boîte de filets
d'anchois roulés

Faites égoutter les filets d'anchois allongés à l'huile et les filets d'anchois roulés. Hachez très grossièrement les olives vertes dénoyautées avec les câpres et les filets d'anchois allongés. Placez la préparation dans un bol et décorez des anchois roulés. Réservez au réfrigérateur pendant 1 h. Présentez la tapenade accompagnée de quelques tranches de pain de campagne grillées, avec un bol de fromage blanc.

**Prenez-vous soin
de vos seins ?****Vous ne portez pas
de soutien-gorge****Le constat.**

Le sein n'est formé que de glandes, de graisse et de fibres. Loi de gravité oblige : plus il est lourd, plus il tombe. Seules les petites poitrines (bonnet A) peuvent se passer de soutien-gorge. La peau ne suffit pas au maintien, la poitrine s'affaisse, le dos et les épaules portant seuls le poids.

Le problème s'aggrave avec l'âge, la peau perdant de sa tonicité.

La solution.

Dès le 85 B, port et choix du soutien-gorge sont primordiaux. Il faut s'assurer du maintien, de la taille (variable selon la marque) et du confort. Il ne doit pas comprimer ou laisser de marque rouge. A condition de dépasser légèrement sous les bras, les armatures sont, tout comme un bas de bonnet doublé, conseillées aux poitrines volumineuses.

**Vous faites
beaucoup de sport****Le constat.**

Les seins sont exposés aux chocs et aux secousses : en mouvement, leur poids est multiplié par cinq. Le moindre coup est douloureux.

Si leur maintien est insuffisant, la peau se distend, les fibres de collagène s'étirent, les seins tombent.

La solution.

Portez un soutien-gorge spécial sport à la coupe emboîtante en X ou Y dans le dos pour répartir le poids, agrafe réglable, bretelles larges, matières respirantes. Si votre poitrine est généreuse, évitez équitation,



jogging, fitness, VTT et sports de combat. Mise sur des sports tonifiant dos, bras, épaules : dos crawlé, marche, tennis ou vélo.

**Vous avez pris puis
perdu du poids****Le constat.**

Lorsque le sein change de volume, la peau perd de son élasticité.

La solution

Jamais de régimes yo-yo ! Quand la perte et la prise de poids sont rapides et importantes, la peau se détend. Suivez des régimes équilibrés dans le temps, stabilisez votre poids et changez de soutien-gorge. Pour galber et raffermir les seins, douchez-les à l'eau froide et appliquez des soins tenseurs en massages circulaires.

QUESTION**Peut-on
boire
davantage
de thé
que de
café en
hiver ?**

**Le thé contient
comme le café des
substances**

**Excitantes, telles que
la théine. Il faut donc
en boire en quantité
modérée, maximum
un demi-litre par jour
et plutôt avant 17h
pour éviter de
perturber
l'endormissement. On
peut éventuellement
le compléter ou le
remplacer par des
tisanes.**

