

Beauté Beauté Beauté Beauté



Les anti-oxydants

La vitamine C
(ou acide ascorbique)

Son action

Le vieillissement de la peau, dont témoignent les rides et l'affaissement des tissus, est attribué entre autres aux «radicaux libres», qui perturbent l'activité et l'hydratation de l'épiderme. Ces derniers se multiplient excessivement dès que l'épiderme est agressé par l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil, la pollution, le froid... La vitamine C, en synergie avec les autres anti-oxydants, tels que la provitamine A et la vitamine E, protège des radicaux libres.

Elle stimule également la synthèse et l'entretien du collagène, responsable de la cohésion entre les cellules de la peau.

Les aliments riches en vitamine C

Les besoins journaliers en vitamine C sont de 110 mg pour un adulte. Aussi, consommez au moins deux fruits crus par jour (kiwis, oranges, clémentines, fraises...) et privilégiez les légumes riches en vitamine C (poivron, choux, fenouil...). Choisissez-les frais, car la vitamine C,

sensible à la chaleur, est partiellement détruite par la cuisson.

A retenir

- Un légume cuit dans l'eau perd en moyenne 50% de sa teneur en vitamine C.
- La vitamine C est soluble dans l'eau et tout excédent est éliminé par les urines.
- Les fumeurs ont des besoins accrus en vitamine C car le tabac contribue à la destruction de cette vitamine.

Les condiments

Principalement représentés par des légumes conservés dans du vinaigre, leur apport en calories, en glucides et en lipides est faible.

Par contre, leur apport en sodium est conséquent et devra rendre vigilant le patient hypertendu ainsi que les obèses de type gynoïde souvent sujets à de la rétention d'eau. Les plus utilisés sont les



Photos : DF

cornichons et la moutarde. Les condiments stimulent l'appétit, comme les aromates, ils peuvent augmenter la prise alimentaire !! Il en est de même avec la moutarde qui contient cependant des lipides de type acides gras monoinsaturés (donc bénéfique pour les artères).

Pâte d'oranges



Oranges : 6
sucre semoule : 250 g
extrait de vanille : 1 c. à café
noix de coco râpée : 100 g

Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les.

Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

Pâte à pizza
légère

250 g de farine
15 g de levure fraîche de boulanger
2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1 pincée de sucre
Faites chauffer 2 c. à soupe d'eau



dans une tasse. Délayez la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer 20 minutes. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, la pincée de sucre, l'huile d'olive et la levure délayée. Ajoutez progressivement 15 cl d'eau en continuant de mélanger. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se décolle des parois de votre plat. Poudrez-la légèrement de farine, recouvrez-la d'un linge et laissez-la reposer 1 heure avant de la garnir pour la cuire.

Trucs et astuces

Taches
de légume

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool)

*Taches de moisissures

Le soleil fait des miracles sur les tapis ou la moquette moisie. Si on ne peut les exposer au soleil, il faut les brosser puis les saupoudrer de bicarbonate de soude. On attend 1/4 d'heure puis on passe l'aspirateur. On peut également étaler sur les zones attaquées une pâte composée d'une cuillerée à soupe d'amidon en poudre, une autre de copeaux de savon de Marseille, le tout additionné d'une bonne pincée de sel et d'un jus de citron. Faire bien pénétrer puis rincer abondamment.

*Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à part égale d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

Bon à savoir

Mal de dos = mauvaise posture !

Tout les spécialistes vous le diront : mal de dos = mauvaise posture et notamment au bureau, devant votre poste de travail. Vous devez en effet adapter votre poste de travail à votre corps et non l'inverse.

Voici donc quelques conseils qui vous permettront d'améliorer votre bien-être et par là même votre efficacité.

•Choisissez un fauteuil réglable avec siège et



dossier confortables, assis, vos cuisses doivent être horizontales, vos pieds bien à plat au sol et vos reins fermement appuyés au dossier.

•Quand vous tapez au

clavier, détendez vos épaules.

•Mettez la souris à la même hauteur que le clavier et le haut de l'écran légèrement en dessous de vos yeux.

Nutrition Les fruits secs ? Oui, mais...

Par définition ils ont une teneur en eau faible, ils sont donc un concentré d'oligo-éléments mais aussi de sucres et de calories !! Il faut se méfier de la prise de poids qu'une consommation régulière de ces fruits pourrait entraîner. De même, attention chez le diabétique ou en cas de dyslipidémie.

On distingue

Les fruits secs moelleux qui sont séchés sur l'arbre : abricots secs, raisins secs, figues, bananes séchées, poires séchées, pruneaux, dattes, pommes, etc. Les fruits secs oléagineux avec coques tels les amandes, noix, ou pistaches.

Composition moyenne nutritionnelle pour 100 g :

Energie : 180 à 320 kcal
Protides : 1,2 à 4 g
Lipides : 0,2 à 0,6 g
Glucides : 40 à 76 g
Fibres : 5 à 14 g

La concentration en fibres plus importante que dans le fruit frais favorise l'élimination des acides biliaires et du cholestérol. Les quantités des minéraux comme le calcium, le potassium, le fer, etc.



sont multipliées par 3 à 5 par rapport au fruit frais. A noter que la fragilité de la vitamine C fait qu'elle est quasi-absente des fruits secs (sauf la

banane).

Sous un faible volume, on remarque la richesse en glucides qui est utilisée par les sportifs pendant ou après l'effort. Les plus caloriques sont les raisins secs (320) suivis par les dattes (300). Les plus riches en potassium et en sodium sont les abricots secs. La banane séchée est la plus riche en magnésium. La figue la plus riche en calcium.