

## L'ennui contribue à la prise de poids chez les femmes



**Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues...**

Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes l'est à cause de l'ennui et non de la faim. Le sentiment qui les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues, plus de 520 par jour surtout les hamburgers qui contiennent 492 calories et qui augmentent en effet leur poids et leur taille de vêtements en quelques semaines.

Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées.

Et voilà, la dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'ils peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

### Aiguillettes de poulet au gingembre



**2 blancs de poulet,  
1 bouquet de persil,  
le jus d'un citron jaune,  
3 c. à s. de gingembre  
en poudre, sel, poivre**

Coupez les blancs de poulet en lamelles et ajoutez y le gingembre moulu ainsi que le jus de citron.

Laissez mariner 12h au frais. Faites revenir les morceaux de poulet dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes. Une fois le poulet bien doré, déglacez avec un petit verre d'eau. Laissez réduire environ 2 minutes et servez chaud.

### Olives noires confites

**4 kg d'olives,  
eau**

Incisez en long chaque côté d'olive jusqu'au noyau, lavez-les et placez-les dans des bocaux. Recouvrez d'eau et fermez bien. Changez l'eau matin et soir pendant trois jours, puis tous les deux jours jusqu'à ce que l'olive s'adoucisce. Couvrez toujours d'eau et prenez soin de bien refermer les bocaux. On peut manger ces olives telles quelles ou comme garniture d'une recette.



### Masque de gingembre pour accélérer la pousse de vos cheveux

Pour augmenter la vitesse de germination de vos cheveux, voici un masque à base de gingembre qui stimule la performance de la circulation sanguine dans le cuir chevelu et conduit ainsi à une croissance plus rapide des cheveux...

#### I. Ingrédients de la recette :

- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

#### II. Préparation et utilisation

- Mélangez le gingembre haché avec l'huile pour obtenir un mélange homogène.
- Appliquez le masque sur votre cheveu, massez le cuir chevelu et laissez agir 3 heures environ ou pendant une nuit pour profiter au maximum des composants de la recette.
- Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampooing préféré.
- Répétez le masque 3 fois par semaine ...



### Gâteau de lune



**250 g de cacahuètes, un verre à thé d'huile, un verre à thé de sucre en poudre, 1/2 verre à thé de beurre fondu, 1 sachet de levure pâtisnière, farine selon le mélange**

Mettre l'huile dans une poêle pour chauffer, faire frire les cacahuètes avec leur peau, retirer-les de l'huile lorsqu'elles commencent à se dorer.

Moudre les cacahuètes dans un moulin.

Ajouter à ce mélange le sucre, le beurre fondu, la levure, ajouter peu à peu la farine tamisée jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Etaler cette pâte avec le rouleau sur une épaisseur de 3 mm, découpez-la avec l'emporte-pièce de la forme de lune, disposez-les au fur et à mesure sur une tôle huilée.

Faire cuire dans un four moyennement chaud. Conservez-les dans une boîte fermée.

### PARENTS

### Attendre l'été pour la propreté de bébé



La propreté, ça veut dire une période d'apprentissage... L'enfant doit savoir reconnaître l'envie du pipi, ce qui n'est pas évident, des incidents peuvent arriver et l'enfant être mouillé.

Alors, mieux vaut attendre l'été pour la propreté et pour enlever la couche. Vous pourrez laisser votre enfant se promener en culotte ou en caleçon chez vous sans qu'il prenne froid. Les incidents seront vite nettoyés et surtout vite oubliés par petit bout. Mieux vaut enlever une culotte mouillée rapidement que trois épaisseurs de vêtements l'hiver avec tout le stress que cela implique.