

## VRAI/FAUX

### Le thé fait maigrir

#### Faux

Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche



Photos : DR

en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.

## PROFITEZ DE VOS PRODUITS DE SOINS AU MAXIMUM

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.

### Conserver ses produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

### Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade..



## Ne pas trop s'activer après le repas

Cette règle est bien connue des sportifs, qui doivent compter trois heures entre leurs repas et les compétitions. Le sang ne peut oxygéner correctement à la fois notre tube digestif et nos muscles en action. Des études ont été faites sur des cyclistes. Si l'on pédale à toute allure après un repas, la progression des aliments dans le tube digestif se bloque et il y a un risque de reflux de l'estomac vers l'œsophage, voire de vomissements. Et même si l'on pédale doucement, la digestion s'en trouve perturbée.

Ne vous couchez pas, pour autant, immédiatement

après un repas ! La position allongée freine le travail de l'estomac pour se vider et cela peut provoquer des régurgitations, surtout si le repas est gras ou copieux.

Le bon compromis ? Après les repas, livrez-vous à une activité assise ou à une marche tranquille.



## Tajine de lapin au citron



**1 lapin découpé, 1 citron, 3 oignons, 4 gousse d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé, 1/2 c. à c. de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de safran, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille**

Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre, et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie. Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé, et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire, ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud avec du couscous.

## Gâteau à la confiture



**Pâte : 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle**  
**Crème : 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240 g de sucre glace, 200 g de beurre**  
**Garniture : 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises**

Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois. Battez les 6 blancs d'œufs en neige, rajoutez le sucre et mélangez bien. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillées, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle, mélangez avec une cuillère en bois, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition en remuant toujours. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre pour qu'il devienne crème, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide. Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez-le en 3 parts égales, fourrez de la crème puis reconstituez le gâteau. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat avec le couteau, déposez les lamelles de chocolat sur le dessus du gâteau.

## INFOS

### Manque de fer, gare à l'anémie ?



Pour prévenir l'anémie, il faut équilibrer ses apports et ses besoins. Il faut donc manger des aliments riches en fer, surtout si l'on a des besoins plus importants que le reste de la population. C'est ainsi particulièrement vrai pour les enfants et les adolescents, les femmes en âge de procréer et celles qui sont enceintes. Mais certaines personnes sont également à risque sans le savoir : les femmes qui ont des règles abondantes, celles qui ont un stérilet, les sportifs, les donneurs de sang et tous ceux qui souffrent de maladies s'accompagnant de saignements répétés (hémorroïdes, saignements des gencives, digestifs...).