

## Bon à savoir Une histoire de sommeil



Photos : DR

Associé à une bonne alimentation et de l'exercice, le sommeil est un facteur crucial de bonne santé. Pourtant, l'aspect réparateur du sommeil est bien souvent perturbé par des troubles tels que l'insomnie ou un rythme de vie peu propice au repos.

### De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?

Bien que cela varie d'une personne à l'autre, la moyenne est de 8 heures par nuit. Un expert du sommeil indique cependant que l'idéal pour qu'une femme soit en pleine forme est 9 heures 25 minutes... Devant de telles variations, ce qui compte donc avant tout, c'est la manière dont vous vous

sentez au réveil et tout au long de la journée. Si vous êtes alerte, que vous vous sentez reposée, et que vous êtes performante toute la journée, c'est que votre temps de sommeil est adéquat.

### Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?

Des études ont montré que parmi les effets à court terme d'un temps de sommeil inadéquat figurent : l'augmentation de la pression sanguine et du taux de sucre dans le sang, et la perte de mémoire. Avec le temps, ces

effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré. Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés.

Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement et réduit l'immunité. Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression et à l'anxiété et inciter à une prise non justifiée de médicaments.

Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe... En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses.

**Conclusion :** Ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

## La peau est musclée

Mais ses muscles sont vraiment minuscules ! Chaque poil est relié à un petit muscle : le muscle arrecteur. Il se contracte involontairement sous le coup de la peur ou du froid : donne la «chair de poule».

## Trucs et astuces

### ■ Des tomates acides

Si vos tomates sont acides et très juteuses, saupoudrez-les au moment de la cuisson, à la poêle ou au four, d'une cuillerée de sucre en poudre. Elles rendront moins d'eau et surtout se caraméliseront légèrement.

### ■ La cuisson des œufs durs

Les œufs durs ont parfois

une odeur trop prononcée. Elle provient de composés soufrés présents dans le jaune et libérés par la chaleur. Pour pallier cet inconvénient, ne dépassez pas les temps de cuisson et plongez les œufs dans l'eau froide dès qu'ils sont cuits.

### ■ Eviter le noircissement des pommes de terre

Pour éviter que les pommes de terre noircissent une fois épluchées, placez-les

dans de l'eau froide mais pas trop longtemps sinon elles durcissent et perdent leurs vitamines. Ensuite les faire cuire environ une heure après.

### ■ Raccourcir le temps de mûrissement des avocats

Pour raccourcir le temps de mûrissement des avocats, enfermez-les à côté d'une source de chaleur. Les fruits dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère la maturation.



100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger. Puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout. Trempez-y vos tranches de pain. Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit, faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qui vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.

## Courgettes confites



1,5 kg de courgettes, 3 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive, 3 citrons, 2 branches de menthe fraîche, 10 grains de coriandre, sel, poivre

- 1 - Lavez les courgettes, égouttez-les et découpez-les en petits dés ;
- 2 - pelez et émincez les oignons ;
- 3 - dans une cocotte, faites revenir dans l'huile les légumes ;
- 4 - ajoutez le jus des 3 citrons, la coriandre, salez et poivrez ;
- 5 - laissez mijoter à feu doux pendant 30 mn
- 6 - versez dans un saladier, laissez refroidir et mettez au frais ;
- 7 - servez glacé avec la menthe ciselée.

### Conseils :

Ces courgettes peuvent se servir en entrée, ou en accompagnement d'une viande grillée ou d'un poisson. Cet accompagnement est très agréable l'été.

## Beauté

## L'indispensable chemise blanche

**Vous la connaissez parce que vous la voyez partout ; sous les tailleurs chics, sur les jeans décontractés ou en duo avec les jupes. Indispensable accessoire de mode, la chemise blanche est le passeport pour une élégance en toute simplicité.**

### Très chic et très simple : le paradoxe de l'élégance

La chemise blanche est indémodable ou toujours à la mode, comme vous préférez.

### Parce qu'elle se décline à l'infini

En popeline légèrement cintrée, en oxford avec une coupe plus masculine, en voile de coton avec des broderies blanches et des manches 3/4, en lin avec une forme tunique et un col grand-père... tout en gardant toujours un cachet unique, mariant pureté, sobriété et élégance.

### Parce qu'elle va avec tout

- Les manches retroussées avec un jean et une paire de ballerines pour un style décontracté et ultra-féminin ;
- avec une cravate, un grand pantalon en



gabardine noire et des babines à talons pour jouer la séduction sur un mode androgyne ;

- sur une jupe tulipe souple, avec un petit cardigan de couleur vive pour une allure simple et élégante.

Parce qu'elle est parfaite dans toutes les situations : - vous devez aller à une réunion (de travail, de parents d'élèves, de réception, etc.) et vous ne connaissez pas encore vos interlocuteurs ? La chemise blanche est votre drapeau blanc. Discrétion et sobriété sont de mise ;

- vous avez un dîner et vous boudez votre collection de robes ? Mariez votre chemise blanche avec un foulard aux couleurs chatoyantes

ou avec vos plus beaux bijoux. La neutralité de votre chemise mettra en valeur le chic de vos accessoires.

- Un tête-à-tête romantique vous attend et vous hésitez depuis plusieurs heures devant votre armoire ? Simplifiez-vous la vie et enfilez une chemise blanche. Rien n'est plus seyant et séduisant, surtout avec un beau collier et un joli sourire.

### Un blanc éclatant : un style impeccable

Une chemise blanche, oui ! Grise, défraîchie, non ! Pour que le charme de la chemise blanche agisse toujours, il vous faut en prendre soin et vous assurer que sa blancheur lumineuse perdure.