Bon à savoir

Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Photos : DR

Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses. En voici les principales :

Une alimentation inadaptée
Les repas copieux ou riches en sauces, fritures… sont en général difficiles à digérer.
En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

Le manque d'activité physique
Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

Le stress
Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut déclencher une fatigue physique générale.
Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers.

Trucs et astuces

◗ La langue pour éviter de pleurer en coupant des oignons ? Eh bien, aussi incroyable que cela puisse paraître, votre langue peut vous aider à ne pas pleurer en coupant des oignons. Il suffit de plaquer sa langue contre son palais et de ne pas respirer par le nez (respirez tout de même par la bouche), si c'est possible, un petit effort… Cette astuce peut vous paraître un peu magique, voire complètement bizarre mais essayez ! Passer le premier moment où l'on se sent un peu bête à respirer étrangement, vous verrez que de couper vos oignons sans avoir les larmes aux yeux vous facilitera grandement la tâche.

Brownies au café

200 g de chocolat noir amer, 80 g de cerneaux de noix, 1 c. à s. de café soluble, 3 œufs, 125 g de beurre + 15 g pour le moule, 150 g de sucre en poudre, 25 g de farine

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, au bain-marie, ou au micro-ondes, à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre, puis un à un les 3 œufs, en mélangeant vivement. Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger. Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez après refroidissement, coupez en carrés.

Hachis parmentier au poulet

2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade en poudre, sel, poivre

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes. Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une purée, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse. Hachez finement le blanc de poulet. Pelez l'oignon et l'ail, et émincez-les. Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés et l'ail avec le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez les hachis de poulet et faites-les colorer sur feu doux, salez et poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes. Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une couche de hachis de poulet, salez et poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes. Servir chaud.

Nutrition

Mettez plus de produits laitiers dans votre vie

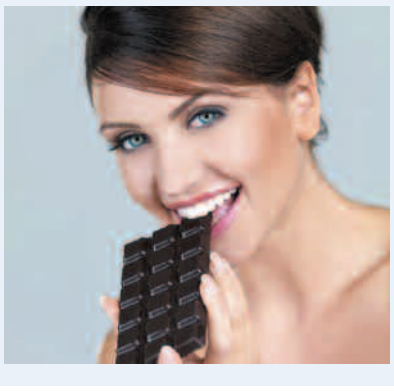
Sans doute avez-vous déjà entendu qu'il faut boire un verre de lait au coucher pour bien dormir. Ce conseil de grand-mère semble avoir un fondement scientifique. Les protéines du lait, lors de leur digestion, dans notre estomac ou sous l'action de ferments lactiques, donnent naissance à certains peptides (enchaînements formés par un nombre restreint d'acides animés) qui influenceraient les centres nerveux du stress. Cette hypothèse a été confirmée lors des derniers entretiens de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, où les chercheurs ont présenté des peptides de lait aux vertus apaisantes et

anxiolytiques (contre l'angoisse). Outre les boissons au lait, pensez aussi au lait en tant qu'ingrédient pour divers plats et desserts : soufflés, sauce béchamel, œufs au lait, quiches, gâteaux de riz ou de semoule, crèmes anglaise et pâtissière... Alternez avec des yaourts ou autres laits fermentés.

Les aliments aphrodisiaques

Certains aliments peuvent éveiller le désir… Les légumes, les épices et le chocolat sont réputés pour être des aliments du désir.

LE CHOCOLAT



A la fois aphrodisiaque et euphorisant, le chocolat stimule votre organisme à sécréter une hormone appelée «l'endorphine» qui traduit votre sentiment de bonheur. Le chocolat rendra vos soirées inoubliables, pensez à en offrir à votre partenaire à chaque occasion.

LES LÉGUMES

L'expression «avoir un cœur d'artichaut» n'est pas anodine puisque ce légume célèbre est connu pour stimuler le désir. Parmi les autres légumes d'Aphrodite, citons les aliments suivants : asperge, poireau, céleri, concombre, fraise, ail et oignon. La palme revient néanmoins au céleri pour ce qui est de stimuler le sexe masculin. Pour les femmes amoureuses, misez sur le gratin de céleri !

LES ÉPICES

Choisissez entre ces épices à caractère aphrodisiaque pour ajouter du piment à votre vie amoureuse : le basilic, la cannelle, la coriandre, le cumin, la noix de muscade, le piment, le romarin, le safran, la sauge sans oublier le gingembre.