

Les coupe-faim naturels



Photos : DR

Ne vous jetez pas sur les produits miracles promettant une perte de poids rapide grâce à un effet coupe-faim. Dans l'hypothèse d'un résultat, vous mettez aussi votre santé en danger. Regardez plutôt dans votre assiette et choisissez les aliments qui ont naturellement des propriétés coupe-faim.

L'eau et toute autre boisson non sucrée

Lorsque l'on boit un grand verre d'eau ou toute autre boisson non sucrée, les fibres gastriques se distendent, ce qui induit une diminution de la sensation de faim. Cet effet coupe-faim s'obtient donc par un mécanisme de remplissage de l'estomac. Attention toutefois, les liquides transitent rapidement par

l'estomac, d'où un effet coupe-faim de courte durée.

Les soupes

Elles combinent l'effet rassasiant mécanique des boissons avec celui des fibres, bien connues pour leur effet coupe-faim.

Les crudités

Egalement riches en fibres, les crudités calment la sensation de faim. À noter que leur

consommation demande aussi un effort important de mastication. Or, la mastication, justement, contribue aux signaux de satiété.

Les fruits riches en pectines

Les pectines sont des fibres qui, dans l'estomac, forment une sorte de gel augmentant la sensation de satiété. Certains fruits procurent une satiété plus importante que d'autres. C'est par exemple le cas de la pomme. À noter que comme les crudités, les fruits demandent un effort de mastication qui renforce

encore leur pouvoir satiogène.

Les aliments riches en protéines

Les aliments riches en protéines, particulièrement la viande blanche (blanc de poulet, blanc de dinde, escalope de veau) et certains poissons, exercent un effet coupe-faim intéressant.

L'œuf dur

Egalement riche en protéines, l'œuf dur procure une sensation de satiété immédiate et aussi de longue durée.

Les céréales riches en glucides complexes

Les pâtes, le riz, le blé, sont des céréales riches en sucres lents qui rassasient rapidement et durablement. Si vous privilégiez les versions complètes de ces céréales, l'effet coupe-faim sera renforcé en raison d'un apport plus important en fibres. À consommer souvent en petites portions et sans forcer sur l'ajout de matières grasses ou de sauces. Autrement dit, calmer sa faim est possible en équilibrant son alimentation à l'aide des aliments ayant un bon pouvoir satiogène. Parallèlement, on évitera le stress et on se remettra au sport !

Poulet basquaise

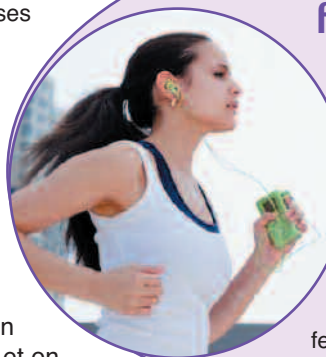


1 poulet coupé en morceaux, 1 kg de tomates, 700 g de poivron (vert et rouge), 3 oignons émincés, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni, huile d'olive, poivre, sel

Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 min. Laver, éplucher et couper les tomates en morceaux, les ajouter à la cocotte, sel, poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 min. Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. Les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni un peu d'eau et c'est parti pour 35 min.

INFO SUR LE SUCRE

Avant un effort : un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide



Un regain d'énergie. Presser des oranges, verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

Biscuit au miel



250 g de miel, 4 jaunes d'œufs, 75g de beurre fondu, 250 g de farine, 1 pincée de sel, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 4 blancs d'œufs

Mélanger le miel, 4 jaunes d'œufs, le beurre fondu, la farine, une pincée de sel, 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Dans un saladier, battre 4 blancs d'œufs très fermes et les mélanger au reste de la préparation sans les casser. Cuire 40 minutes dans un moule chemisé de papier sulfurisé.

Avène lance son dernier-né

La réponse à chaque problème, tel a été le mot d'ordre dans cette journée d'information sur la dermatologie, tenue mardi dernier à l'hôtel Mercure. Les représentants de la marque Pierre Fabre ont dévoilé leur dernier-né dans le domaine de la cosmétologie.

Hayet Ben (Alger le Soir) : Implantée dans plus de 130 pays, l'enseigne française s'apprête à commercialiser en Algérie, début décembre, TriAcnéal d'Avène, un soin régulateur, exfoliant et lissant les peaux à tendance acnéique. Le professeur Farid Aït Belkacem, spécialiste en maladies de la peau au CHU Mustapha-Pacha, a souligné que l'acné est une dermatose inflammatoire des follicules sébacés. Cette maladie, extrêmement fréquente, affecte 90% des adolescents, mais seulement 20 à 30 % nécessitent le recours à un avis médical dont 1 % pose des problèmes de prise en charge difficile. Le professeur dira que la prévention, la compréhension de la maladie et la motivation du patient restent le maître-mot de guérison dans certains cas de l'acné léger à modéré.

Mme Martine Butault, directrice des relations presse des laboratoires Pierre Fabre, parlera à son tour du TriAcnéal et dira que le groupe Avène a mis à la disposition des consommateurs une large gamme de produits de haute qualité. Chaque produit répond à un besoin bien spécifique. L'intervenante ajoutera que l'acné est un grand motif de consultation, notamment en Algérie. Grâce au sérieux et à la rigueur de ses produits, la gamme Avène est devenue une marque de référence, leader dans son domaine dans la prescription médicale et la vente en pharmacie. Elle finira en ajoutant qu'une étude menée par plus de 600 dermatologues et sur plus de 2 000 patients présentant un degré différent de lésions cutanées a permis de constater une amélioration de la qualité de la peau de 42% en un mois et demi de traitement régulier avec le TriAcnéal. Leader dans plusieurs pays, Pierre Fabre espère conquérir le marché algérien qui se trouve être pour eux le plus important de toute l'Afrique.

FICHE TECHNIQUE DU TRIACNÉAL :

TriAcnéal bénéficie des dernières avancées en matière de formulation : - c'est une émulsion à phase aqueuse continue, ce qui lui confère une texture respirante. 25% de corps



gras seulement qui lui donnent un effet seconde peau appréciable.

- La base hydratante à plus de 50% est vectrice d'actifs.
- L'arginine incluse dans la formule accentue le pouvoir hydratant.
- Son toucher est délicatement satiné.

DES REVENDICATIONS CLAIRES :

- Favorise l'élimination des imperfections sévères ;
- atténue les marques résiduelles.

Selon la recommandation du dermatologue, il s'utilise seul ou en association avec des traitements médicamenteux (avec les antibiotiques topiques ou oraux par exemple).

Prix conseillé : entre 1500 et 2000 DA
H. B.

NEW

«J'ai testé pour vous»

vous parlera mercredi

prochain de la dernière révolution capillaire. Le steam pod, le premier fer à lisser à vapeur, continue haut débit, associé à l'action réparatrice de soins enrichis en pro-kératine.

Dans le salon de Djelani Maâchi, j'ai testé pour vous cette petite merveille et vous dirai tout.

Hayet Ben