

## Un sommeil réparateur

Ouvrir l'œil et s'extirper du lit : pas simple tous les matins ! Pourtant, on rêve de se réveiller comme une fleur. Le rêve peut devenir réalité en adoptant quelques principes tout simples.

### Adopter un rythme régulier

Difficile de se coucher à heure régulière, surtout quand on aime la télé après 22h30, les dîners entre amis, les bons livres ! Pourtant, le bon sommeil a besoin de repères. Mieux vaut essayer de se coucher à la même heure et de se lever à la même heure tous les jours. On évite les grasses matinées trop longues le week-end : ça décale.

### Supprimer les excitants après 17 h

On aime se prendre une tasse de thé à l'heure du goûter ? Pourtant, mieux vaut éviter théine, caféine et autres vitamines après 17h, puisque ce sont des stimulants du système nerveux central et du métabolisme. On peut les remplacer par des tisanes, du déca, du



PHOTOS : DR

thé vert ou du thé sans théine.

### Pratiquer une activité physique

Pour se réveiller en pleine forme, il faut déjà bien dormir, et pour bien dormir, il faut avoir accumulé une «bonne» fatigue. C'est le rôle du sport. Il permet aussi de déstresser, de se libérer des mauvaises toxines et de fabriquer des endorphines qui procurent une sensation de bien-être. Dès que l'on peut, on court, on nage, on danse... Si on n'est pas sportive ou si on n'a pas le temps, on marche et on prend les escaliers.

### Manger de bonne heure

Dur de passer à table avant 20h30 ? C'est pourtant l'idéal car la digestion maintient éveillé, alors mieux vaut manger léger pour qu'elle soit rapide et manger au moins deux heures avant le coucher pour qu'elle soit terminée. Et pour éviter d'avoir faim, on met des glucides au dîner.

### Baisser la température de la chambre

Pour se réveiller comme une fleur, on dort au frais. En effet, la chaleur réduit la durée du sommeil, favorise les éveils nocturnes et raccourcit le nombre de phases de sommeil. En clair, le sommeil ne peut pas être réparateur quand il fait chaud. Alors on met le thermostat sur 18°C maximum. Mais on peut aussi baisser encore plus si on a une bonne couette !

### Supprimer les écrans

On évite tous les écrans avant de se coucher : leur lumière bloque la production de mélatonine, hormone nécessaire à l'endormissement. Mieux vaut ouvrir un livre avant de dormir. Une fois ces petits principes mis en place, on laisse Morphée faire son travail pour se réveiller le lendemain du bon pied.

## On peut transpirer et avoir froid

C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline.



L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême. Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

## Tarte aux bananes caramélisées



**6petites bananes, 500 g de pâte sucrée, 40 g de sucre, 20 g de beurre**  
**Pour l'appareil : 250 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, 50 g de crème épaisse, 4 jaunes d'œufs**

Dans une poêle, mettez un peu de beurre, 20 g de sucre et 1 cuillère à café d'eau. Lorsque vous aurez un caramel clair, mettez vos bananes épluchées et coupées en 2 dans le sens de la longueur, enveloppez-les bien de caramel et laissez s'imprégner 2 min puis réservez et laissez refroidir. Moulez votre pâte dans votre moule puis passez-la 10 min au congélateur. Pendant ce temps, allumez le four à 180°C. (th 6). Disposez harmonieusement vos bananes dans votre fond de tarte (sans trop de jus pour ne pas détremper la pâte) et mettez à cuire. Pour l'appareil. Pendant ce temps, dans une casserole, mettez à fondre le beurre puis ajoutez les 2/3 de sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche. Faites bouillir 2 min puis débarrassez dans un bol et ajoutez les jaunes d'œufs en remuant bien. Lorsque la tarte aura 15 min de cuisson, mettez ce mélange sur les bananes et laissez cuire encore 15 min. Retirez votre tarte du four, mettez le dernier tiers de sucre sur votre tarte et caramélisez-la dans votre four en position grill.

## Poulet grillé à la menthe



**1 poulet de 1,2 kg, 5 gousses d'ail, 1 bouquet de menthe, 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de mélange 4 épices, sel fin et gros sel**

Découpez le poulet en morceaux, séparez les cuisses, les ailes, les blancs et jetez la carcasse. Posez les morceaux dans un plat à four. Badigeonnez-les d'huile d'olive sur toutes les faces et parsemez-les d'herbes de Provence et de mélange 4 épices, salez. Mettez le plat au four sous le grill pendant environ 30 minutes. Retournez-les morceaux à mi-cuisson. Pendant ce temps, lavez la menthe puis essuyez-la avec du papier absorbant. Effeuiliez et hachez-la finement. Pelez les gousses d'ail et retirez les germes. Pilez l'ail et la menthe avec une pincée de gros sel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez ce mélange dans un bol et ajoutez progressivement 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez. Quand le poulet est cuit, servez-le chaud avec 1 cuillère à soupe de sauce à la menthe par personne.

## Le saviez-vous ?

Une étude américaine a démontré que, physiologiquement, le cerveau est programmé pour déclencher la

sensation de faim 45 minutes après le réveil. D'où nos petits déjeuners maigrichons par manque de faim. Résultat : à 10 heures, coup de pompe et fringale qui nous font nous ruer sur la première friandise venue.

**Conseil :** Se forcer à manger un petit quelque chose de sain le matin et prévoir un fruit et un yaourt comme en-cas.



## Trucs et astuces

### Conserver du concentré de tomates

Surtout enlever le concentré de tomates de la boîte (car la boîte en métal s'oxydara) et le mettre dans un bol avec un peu d'huile et le placer au frigo. Le concentré se conservera plusieurs jours.



### Conserver un citron coupé

Il arrive souvent qu'en cuisine, on n'ait besoin que d'un demi-citron mais que faire de l'autre moitié ? On peut la conserver longtemps. Pour cela, il faut badigeonner l'intérieur coupé avec du blanc d'œuf et laisser sécher ainsi au réfrigérateur.



### Conserver une banane pelée

Lorsqu'on pèle des bananes pour une préparation culinaire et qu'il en reste trop, il ne faut pas les jeter car on peut les conserver. Il faut prendre du papier aluminium et envelopper les bananes dedans. Ainsi, elles se conserveront sans problème le temps de les déguster.

