Sabayons au citron

Temps de repos : 2 h. 4 citrons, 6 œufs, 300 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé

Râpez le zeste d'un citron après l'avoir lavé, gardez-le en attente. Pressez le jus des 4 citrons. Cassez les 6 œufs et séparez les blancs des jaunes. Au bain-marie chaud mais non bouillant, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Lorsque le mélange est mousseux, ajoutez le jus des citrons. Continuez à fouetter pour obtenir une crème épaisse. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 2 h. Versez dans des coupes. Servez très frais après avoir déposé sur la surface les zestes de citron.

BIEN-ÊTRE

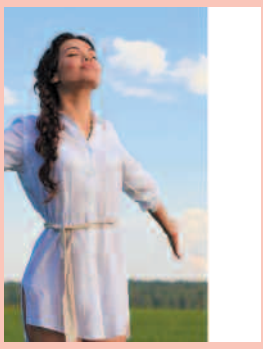
Rétention d'eau

Photos : DR

Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres… sont votre lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.
Pour tenter d'y remédier :
*Répartissez votre consommation d'eau dans la journée. Si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement;
*limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel, comme les fromages, les pâtés du commerce… ainsi que certaines eaux gazeuses ;
*Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles ;
*évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine) et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine ;
*favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez…
En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

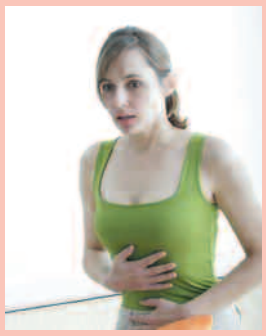
INFOS

Respirer



C'est une évidence, et pourtant, la plupart du temps, on respire mal. Bien respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et ça diminue l'envie de manger.

Mal à l'estomac



Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.
Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

La viande apporte-t-elle en plus du fer d'autres vitamines ?

Oui. Elle renferme des vitamines du groupe B et particulièrement de la vitamine B12. Cette dernière est surtout présente dans les viandes, poissons et crustacés. La vitamine B12 est essentielle à la croissance et au renouvellement de toutes les cellules du corps. Elle intervient à de très nombreux niveaux : systèmes enzymatiques, système nerveux, acides nucléiques constituant le noyau des cellules, globules rouges, etc.

Enceinte, dormez sur le côté gauche

En fin de grossesse, après le 7e mois, il est conseillé aux femmes enceintes de se coucher sur le côté gauche afin d'éviter que le poids de l'utérus ne comprime la veine cave inférieure. Cette grosse veine chargée de ramener le sang de la partie inférieure du corps vers le cœur se situe en effet à droite. C'est pourquoi, la position sur le côté droit, mais aussi sur le dos, est déconseillée.

Tout ce qui est mangé le matin est vite digéré

Faux. La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant.
Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps, vous procurant une énergie qui dure. Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11 h et se sentir en forme toute la matinée.

Minicakes aux olives fromage

4 portions de fromage, 3 œufs entiers, 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12,5 cl de lait, 1 pincée de sel

Mélangez dans un bol 3 œufs entiers avec 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12,5 cl de lait et une pincée de sel. Beurrez et farinez des petits moules pour cakes. Versez à l'intérieur des moules la pâte à cake, déposez sur la pâte des olives vertes dénoyautées et 4 portions de fromage coupées en dés. Faites cuire au four Th6 (180°C) pendant 20 min.