

Tisane
détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives, diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires.
Recette : 60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (harcha), de feuilles d'ortie (horeiq) et de sauge (souak ennebi). Une cuillerée à soupe du mélange par tasse. Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

BON À SAVOIR
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



Photos : DR

chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, 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. La conclusion : ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancée.

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 !

Trucs et astuces

- **Pour bien digérer l'ail**, il suffit de lui enlever son germe.



- **Les aliments qui «régulent» le transit** : le coing, les pruneaux.



- **Pour mieux digérer le chou-fleur**, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.

- **Pour bien digérer les légumes secs**, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.



- **Les aliments constipants** : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé.

Gâteau chocolat-caramel

150 g de chocolat noir, 80 g de beurre, 150 g de sucre, 1 œuf, 50 g de farine, 60 g de crème fraîche, 15 bonbons au caramel

Préchauffez le four à 180°C.
Faites fondre le beurre et le chocolat dans une casserole.
Mélangez le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Versez le sucre et l'œuf mélangés dans le chocolat fondu. Versez la farine en pluie. Incorporez la crème puis versez les bonbons au caramel.
Beurrez et farinez un moule à manqué.
Enfourez et laissez cuire 15 minutes, les gâteaux doivent sembler trop peu cuits.
Laissez reposer 10 minutes avant de démouler.

Escalopes de dinde
à la milanaise

4 escalopes de dinde, 80 g de chapelure, 2 œufs, 50 g de farine, 50 g de parmesan râpé, 1 citron, tabasco, sel, poivre

Battre les 2 œufs dans une assiette creuse et leur ajouter un peu de tabasco.
Mettre la farine dans une seconde assiette creuse. Faire de même avec la chapelure à laquelle on ajoutera le parmesan râpé.
Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire dorer les escalopes 5 minutes par face.
Servir avec des rondelles de citron.

FORME

Hanches et cuisses,
les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme ils ont un

rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la

grossesse et de l'allaitement. Spontanément, les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer.
Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement.
Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

BEAUTÉ

Vos cheveux sont-ils en bonne santé ?

Voici quelques moyens pour évaluer l'état de votre chevelure :

* Prenez fermement entre vos doigts une mèche de 10 cheveux. Tirez. S'ils résistent, c'est bon signe. Si plus de 5 lâchent, c'est qu'il y a un problème.
* Passez ensuite plusieurs fois vos mains dans vos cheveux, d'avant en arrière. Vous retirez ainsi les cheveux morts. Ils ne doivent pas être plus de 4 ou 5.
* Pincez votre cuir chevelu entre vos doigts à deux endroits différents (au-dessus des oreilles et du crâne) : il doit être relativement mobile et souple et surtout pas bloqué et douloureux.
* Prélevez une dizaine de cheveux à la pince à épiler en diversifiant la zone des prélèvements (sommets du crâne, devant de la tête,



côtés, derrière les oreilles). Si le bulbe (extrémité renflée) est enduit d'une substance blanche à son extrémité c'est le signe que votre cheveu est vivant avec sa papille. Dans ce cas de figure, votre chevelure est en bonne santé, en pleine croissance. Si le bulbe est plein et qu'aucune substance n'en sort, c'est que la chute du

cheveu est proche, le cheveu étant kératinisé, donc mort. Certains signes laissent présager une chute de cheveux quand ils persistent plus de 3 mois : les cheveux sont ternes, fades, mous, gras.
Le cuir chevelu est douloureux, il vous démange. Les pellicules apparaissent. Il est temps d'agir.

Sauce
tartare

Mettez dans un bol un jaune d'œuf cru et un jaune d'œuf cuit, avec du sel et du poivre.
Tournez doucement pour bien mélanger les jaunes d'œufs au sel et au poivre. Ajoutez le vinaigre et la cuillère de moutarde. Faites tomber l'huile goutte à goutte en tournant votre sauce sans discontinuer, jusqu'à ce que celle-ci soit bien compacte. Lorsque la sauce est prête, ajoutez les cornichons coupés en petits morceaux ainsi que les câpres.

