NUTRITION
Comment manger moins de sucre ?

Photos : DR

1) Supprimez les sodas et autres boissons sucrées
Temporairement, remplacez-les par des boissons light, sucrées aux édulcorants. Mais progressivement, vous devez diminuer les quantités, pour au final ne plus boire que de l'eau et réserver les sodas aux occasions (fêtes, sorties...).
Il faut bien comprendre que les boissons sucrées, mêmes celles contenant des édulcorants, entretiennent notre goût pour le sucré. Autrement dit, plus vous mangez ou buvez sucré et plus vous avez envie de sucre. Il faut donc rompre ce cercle vicieux.
2) Café, thé : passez aux édulcorants
Là encore, l'idéal est de progressivement diminuer le nombre de comprimés d'édulcorants pour vous habituer au café ou thé sans sucre. L'homme a la formidable capacité de s'habituer à tout, ne l'oubliez pas, et ce n'est pas si difficile !
3) Dépensez 1 000 calories
Il est nécessaire de dépenser un minimum de 1 000 calories chaque semaine en pratiquant une activité physique. Pas de panique, 1 000 calories se dépensent, par exemple, en faisant 1 heure de course à pied, 20 minutes de marche à vitesse modérée, 5 fois par semaine, 20 minutes de vélo tous les jours ou 2 séances d'aérobic par semaine.
4) Apprenez à gérer vos envies compulsives de sucre
Les envies soudaines de sucre sont difficiles à refréner. Pensez à vous relaxer. Le fait de se détendre et de focaliser son esprit sur quelque chose d'autre aide à passer le cap compulsif. Vous pouvez aussi réaliser des exercices de respiration, aux effets calmants et apaisants, comme ceux que l'on réalise contre le stress : inspiration lente et profonde pendant 5 secondes, blocage de la respiration pendant 5 secondes, avant de souffler lentement pendant 5 secondes. Relaxation et respiration sont aussi efficaces contre les coups de fatigue que vous aviez l'habitude de contrer en grignotant un petit quelque chose... de sucré.

Volaille et légumes en terrine

2 carottes, 1/2 chou-fleur en petits bouquets, 100 g de petits pois, 200 g de blanc de poulet ou de dinde cuits à la poêle, 2 cuillerées à soupe de persil haché, 200 g de fromage blanc, 2 œufs, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Lavez les carottes, grattez-les, coupez-les en deux dans la longueur, puis émincez-les en bâtonnets. Dans une casserole, faites blanchir quelques minutes séparément les carottes, les petits pois et les bouquets de chou-fleur. Faites préchauffer le four à th. 5/6 (180°C).
Mixez les blancs de volaille avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Versez ce mélange dans un saladier. Fouettez le fromage blanc afin qu'il devienne léger et le plus mousseux possible, puis incorporez-le à la préparation. Ajoutez les petits pois et mélangez encore. Huilez les parois d'un moule à cake. Disposez une couche de carottes, recouvrez de chou-fleur. Saupoudrez de persil haché et nappez du mélange au fromage blanc.
Placez ce plat dans un autre contenant de l'eau et mettez à cuire au bain-marie pendant 35 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez. Servez cette terrine avec une vinaigrette aux herbes (persil haché et basilic, par exemple).

Trucs et astuces

Pistaches
Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.

Sel
Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

Pignons de pin
Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

Œufs

Pour séparer facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé en dessous.

Omelette

Pour rendre une omelette plus légère, montez les blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage râpé ou du persil.

Gruyère
Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficulté.

Gâteau au chocolat sans gluten

2 tablettes de chocolat à croquer, 100 g de sucre, 4 œufs, 100 g d'amandes en poudre

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs puis ajouter la poudre d'amandes et le chocolat. Battre les blancs en neige et ajouter à la préparation (sans casser les blancs). Huiler un moule à cake, y verser la préparation et enfourner à 200° pendant 45 mn/1 h.

Quand nos oreilles font mal

On les néglige trop souvent en oubliant que l'ouïe est un sens indispensable à notre équilibre. Pourtant, occulter les douleurs causées par nos oreilles peut avoir de lourdes conséquences.

Hygiène auriculaire
•Nettoyer ce qui est visible et n'enlever que l'excès de cérumen.
•Etre attentif à toute diminution de l'acuité auditive.
•Utiliser pour dissoudre le bouchon des produits ne contenant pas d'eau, mais des solvants, des corps gras.
•Utiliser des bouchons d'oreille lors de la pratique de sports aquatiques.
•Toujours sécher soigneusement les oreilles après un contact avec l'eau.
•Ne pas utiliser un coton tige pour nettoyer le conduit auditif. Ces bâtonnets ouatés peuvent repousser au fond du conduit auditif le cérumen et l'accumuler près du tympan, entraînant de ce fait des douleurs.
•Ne pas utiliser d'outil ou de produit agressif pour le conduit auditif.
•Ne pas employer en

première intention des produits à base d'eau. Le bouchon de cérumen étant insoluble dans l'eau, il va gonfler et obstruer complètement le conduit, d'où l'aggravation des symptômes.

Les soins quotidiens

Le soir…
Le démaquillage est avant tout un nettoyage de l'épiderme. En fin de journée, que vous vous maquillez ou non, votre peau est encrassée par la pollution, et vous devez la débarrasser des impuretés qui la souillent.
Le matin au réveil…
L'usage d'un produit démaquillant pour la toilette matinale est indispensable pour débarrasser votre peau des sécrétions de la nuit. Durant votre sommeil, votre peau sécrète du sébum qui encombre les pores. Pour débuter la journée avec une peau parfaitement saine et pure, vous devez donc la nettoyer. Le lait démaquillant est le produit le plus connu pour se nettoyer le visage, mais il n'est plus le seul…
Vous aimez le contact de l'eau…
Il existe aujourd'hui des gels moussants démaquillants qui nettoient la peau en profondeur. On les fait mousser dans le creux de la main avant de les appliquer sur le visage humide. Vous les retirez ensuite en rinçant généreusement votre visage avec un gant de toilette.