

BON À SAVOIR

Que manger pour combattre la fatigue ?

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale. Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir. Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires.

Suivez le guide

Augmentez la part des fruits et légumes, fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressé au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc.

Il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois. Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés.

Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses. Viande, poisson, œufs, une fois par jour si possible. Mettez au menu une fois par jour au minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.

Limitez votre consommation d'excitants

Les excitants, notamment les boissons contenant de la caféine (café, thé et sodas), fatiguent inutilement l'organisme. Mieux vaut donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium

Et enfin, contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium ! Une alimentation équilibrée



est généralement suffisante pour couvrir nos besoins. On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards,

céréales complètes, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

INFOS

Ne pas boire assez

La plupart des gens ne réalisent pas que l'eau est un antioxydant. L'hydrogène qui s'y trouve aide à protéger le corps des radicaux libres, mais on ne boit pas assez. Plusieurs personnes confondent la soif avec la faim et le corps finit par s'habituer à être en état de déshydratation.



Flan meringue aux bananes

3 bananes, un demi-litre de lait, 25 g de beurre, 125 g de sucre en poudre, 6 œufs, 100 g de boudoirs.



Faites chauffer le lait avec le sucre. Cassez les 6 œufs en réservant deux blancs pour la meringue. Battez avec le lait chaud mais non bouillant.

Travaillez ensemble les bananes et les biscuits boudoirs. Mélangez vos deux préparations. Graissez généreusement un moule assez haut. Versez-y l'appareil, couvrez avec une feuille de papier sulfurisé beurrée et mettez au four doux 1 heure environ. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, battez les deux blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils commencent à prendre consistance, ajoutez-y petit à petit 50 g de sucre. A l'aide d'une douille, dressez la meringue sur le flan et remettez au four une dizaine de minutes. Ce dessert se mange chaud ou froid.

L'enfant est plus performant en début de matinée



entre 15h et 17h, voire entre 15h et 19h, selon les cas. A noter que le pic de vigilance de l'après-midi est de moindre amplitude que celui du matin.

Faux. Le niveau de vigilance ainsi que les performances intellectuelles sont relativement faibles en début de matinée scolaire (jusqu'à 9h30 environ) et en début d'après-midi (jusqu'à 15h environ). Elles augmentent ensuite progressivement jusqu'à 11h30 le matin pour les élèves du primaire ou jusqu'à midi pour les collégiens, ou l'après-midi

SOS BOUTONS !

Une belle peau sans imperfections

Il y a des moments dans la vie d'une femme où un petit rien change tout. Et lorsqu'il s'agit de boutons, cette vie devient un enfer.

Cette horrible chose sur votre nez, votre joue, votre menton, ce bouton, cette imperfection, cette rougeur, vous la voulez n'importe où sauf sur vous. Vous êtes prête à tout pour vous en débarrasser. Et pourquoi ne pas, d'abord, les appréhender ?

Dites-vous bien que les boutons disgracieux n'apparaissent pas (en règle générale) par l'opération naturellement.

Vous n'y pouvez pas toujours grand-chose, mais sachez que les boutons sont la simple conséquence :

- d'une alimentation trop riche en mauvaises graisses et en sucre ;
- d'un trop-plein de stress et/ou de fatigue ;
- des mauvais tours de nos hormones
- de la cigarette du matin/midi/soir ;
- de la pollution de plein fouet ;
- des produits cosmétiques mal adaptés,
- du tripotage incontrôlé par des mains sales assoiffées de massacre cutané.

Roulé de poulet champêtre



6 filets de poulet coupés fin, 1 boîte de champignons, panure, 4 œufs, ail, persil

Etaler les filets de poulet sur une planche. Faire revenir les champignons, l'ail et le persil (5 minutes).

Mettre le tout dans le filet de poulet. Le rouler et l'attacher avec un cure-dents. Paner le tout. Passer à la poêle 15 minutes.

Un sirop pour bonifier votre sang

Si vous vous sentez faible et fatigué, vous devriez peut-être vous faire faire un bilan sanguin. Mais avant de vous précipiter chez votre médecin, essayez ce remède qui

peut améliorer votre état général.

Les ingrédients : 1 kg de betteraves, 1/2 kg de carottes, le jus d'un citron, 2 ou 3 oranges, 2 pommes acides, 1 bocal de miel

La préparation : Épluchez les betteraves, les carottes et les pommes, découpez-les en petits morceaux et passez-les au mixeur. Pressez les oranges et le citron manuellement et mélangez leur jus à la préparation. Ajoutez le miel et mélangez le tout. Vous devriez avoir obtenu 1 à 1,5 litre de jus. Buvez-en un verre chaque matin à jeun. Normalement, un litre doit durer une semaine.

