

QUESTION
Les muscles
pèsent-ils lourd ?

VRAI.



Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence !

Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

Passer du
temps avec
ses enfants

Passez du temps avec vos enfants, chacun d'eux. Peu importe si c'est 15 minutes ou une heure de câlins ou de jeux avec eux. Ils se souviendront toujours de ces petits moments – peu importe l'âge. Il est également agréable de faire quelque chose de spécial une fois par mois avec chacun de vos enfants et de leur donner du temps rien que pour eux.

SANTÉ**Tout savoir sur**
la fausse couche

Photos : DR

La perte du bébé se produirait dans 1 début de grossesse sur 5. Mais comment affronter ce traumatisme ?

Le plus souvent, la fausse couche se produit avant la douzième semaine de grossesse, ce qui explique d'ailleurs pourquoi il est recommandé de ne pas annoncer qu'on est enceinte avant d'avoir franchi le cap fatidique des trois mois. Beaucoup plus rare que cette «simple» fausse couche, l'avortement spontané tardif se produit après la douzième semaine, et il prend même le nom assez effrayant de mort fœtale intra-utérine sur les dernières semaines. Une chose à savoir cependant : vous avez sans doute déjà fait une fausse couche sans le savoir ! En effet, si celle-ci se produit dans les 10 premiers jours, elle est indétectable et peut très bien passer pour de simples règles particulièrement abondantes.

La gestion du traumatisme

Après ce drame intime, il est normal et courant d'être très triste, déprimée, voire dépressive. En effet, il s'agit

avant tout d'un deuil : la future mère noue des liens affectifs avec son futur enfant dès qu'elle apprend qu'elle le porte, et il n'est pas besoin d'attendre la première échographie ou les premiers coups de pied dans le ventre du fœtus pour commencer à l'aimer... Certaines femmes font une vraie dépression après un tel événement. Dans ce cas, prendre contact avec un psychologue, un thérapeute ou se rapprocher de sa famille ou de ses amis est une véritable nécessité. Le mari a un rôle d'accompagnement et de soutien à jouer, mais lui-même souffre aussi généralement (bien que différemment) de cet arrêt brutal de son rêve, et il a autant besoin qu'elle d'un soutien. Il ne faut donc pas hésiter à consulter, seul(e) ou en couple, pour combattre les sentiments de tristesse créés par le lourd fardeau de ce deuil pas comme les autres.

Ce n'est pas de votre faute

Pour autant, il est important de garder à l'esprit qu'une fausse couche, ce n'est pas de votre faute. C'est la solution trouvée

par Mère Nature pour filtrer les anomalies génétiques consécutives à certaines fécondations «ratées», beaucoup plus fréquentes qu'on peut le croire. Une fausse couche, c'est le triste fruit de ce hasard capricieux, et on ne peut ni la prévoir, ni l'empêcher.

La cigarette, encore et toujours l'ennemi public numéro 1

Les fumeuses font plus de fausses couches que les non-fumeuses, comme le montre plusieurs études depuis longtemps. Arrêter la cigarette est donc une obligation, la plupart du temps suivie parfaitement par les futures mères. En revanche, rassurez-vous : faire l'amour quand vous êtes enceinte n'augmente absolument pas le risque de fausse couche. C'est une légende urbaine, totalement infondée. Tout comme vous pouvez continuer à travailler quasiment jusqu'au terme de votre grossesse, ou continuer à faire du sport en salle (en évitant bien évidemment les sports de contact !).

Flan de laitue
aux noix
de cajou

Concassez une dizaine de noix de cajou, mélangez avec 2 œufs battus et 10 cl de crème fraîche. À côté, faites blanchir 300 g de laitue 5 minutes dans un bouillon de légumes. Mixez les feuilles de laitue et incorporez à la préparation. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.

Pain perdu
au chocolat

100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre



Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger, puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout. Trempez-y vos tranches de pain. Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit, faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.

TRUCS ET ASTUCES**Produit anti-puces**

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.

Anti-crampes

Quand la nuit on a des crampes, essayez de

dormir avec une savonnette sous le drap housse.

Migraine

la migraine passe parfois instantanément.

Anti-moustiques naturel

déposer près de vous (sur la table de chevet, sur la table de

En cas de migraine, masser le cuir chevelu en douceur :

jardin...) quelques feuilles ou sommités fleuries de basilic. Ça sent bon en plus !

Laver un biberon

Pas de goupillon ? Aucun problème : prenez du gros sel, mettez-en un bonne poignée dans le biberon et ajouter un filet d'eau, agitez énergiquement le biberon et rincez, c'est propre.

Piqûre d'insecte

Pour vous soulager d'une piqûre d'insecte, frottez-la à sec avec du savon de Marseille.



Des ongles impeccables !
Pour avoir des ongles

blancs et qui ne se cassent pas, plongez vos mains quelques minutes dans de l'eau tiède avec du jus de citron.

Allergie aux montres

Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongle incolore sur la partie en contact avec la peau.