

BEAUTÉ

Pourquoi on ne perd jamais là où il faut ?

Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y a des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître !

Haut et bas inégaux face aux régimes

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

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



Photos : DR

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.

Info

Un mélange de tomate et d'avocat traite à merveille une combinaison de peau grasse et de peau sèche. La tomate est un astringent. C'est un agent réducteur d'huile et de points noirs. Quant à l'avocat, c'est à la fois un antiseptique et un

hydratant naturel. Ces deux fruits sont riches en vitamines A, C et E. Ce mélange contribuera non seulement au nettoyage, mais également à l'apaisement de la peau. Laissez-le agir pendant 20 à 30 minutes, puis rincez votre visage à l'eau tiède.

Brownies aux noix

200 g de chocolat amer, 3 œufs, 150 g de beurre mou, 125 g de sucre glace, 50 g de farine, 1 cuil. à café de vanille en poudre, 100 g de noix, cacao amer, 1 pointe de couteau de cannelle, 20 g de beurre + farine pour le moule, 1 pincée de sel



Concassez grossièrement les noix puis laissez-les légèrement griller en les remuant dans une poêle sèche. Portez une demi-casserole d'eau à frémissement, placez dedans une plus petite contenant le chocolat et laissez-le fondre. Chauffez le four à 180° C. Fouettez le beurre et le sucre en mousse. Incorporez les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine tamisée avec le sel, la vanille, la cannelle, le chocolat fondu et les noix. Ajoutez en dernier les blancs montés en neige avec le sel. Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Enfournez et laissez cuire pendant 20 min. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir 10 min puis démoulez-le sur une planche. Laissez-le refroidir et découpez-le en carrés d'environ 4 cm de côté. Saupoudrez les brownies de cacao, dressez-les en pyramide sur un plat.

JE SUIS GROSSE ! À qui la faute ?



Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. « Dans ma famille, on a tous une large ossature » ou « j'ai un métabolisme paresseux ». Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique. Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement. On peut donc influencer la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui

interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids. Pour conserver le même poids, la quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des déplaisirs. La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.

Spaghettis aux fruits de mer

Un paquet de spaghettis, 350 g de fruits de mer surgelés (le mieux les sortir 1h à 2 heures avant), 4 gousses d'ail, 200 ml de crème fraîche liquide, le jus d'1 citron jaune, 1 bouquet de persil frais, sel, poivre, huile d'olive (cuisson), parmesan ou gruyère



Sortez 1h à 2 heures avant vos fruits de mer du congélateur pour retirer un maximum l'eau. Hachez l'ail et le persil. Pressez le citron dans un verre. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Faites bouillir une casserole d'eau chaude salée avec un peu d'huile d'olive. Vous pouvez faire revenir vos fruits de mer à feu vif pendant quelques minutes dans la poêle. (5 minutes). Réservez-les pour la suite. Mettez les spaghettis dans l'eau bouillante. Pendant ce temps, reprenez votre poêle et faites-la chauffer. Déglacez la poêle avec le jus de citron. Ajoutez l'ail et le persil pendant 1 minute. Puis versez la crème et laissez réduire quelques minutes. Ajoutez les fruits de mer, mélangez pendant 3 minutes. Salez et poivrez. Egouttez les spaghettis, servez-les accompagnées de gruyère ou de parmesan.

Trucs et astuces

Pour éviter que le lait déborde lors de la cuisson

Le lait bouillant ne débordera pas si vous mettez une cuillère à soupe dans la casserole lors de la cuisson. Voici une autre technique pour éviter l'inondation des plaques de cuisson : enduisez les bords de la casserole de matière grasse, de beurre ou d'huile.

**Comment rattraper un plat trop salé**

Vous avez trop salé votre sauce ou votre soupe ? Pas de panique ! Vous pouvez encore rattraper le coup. Faites réchauffer votre plat en y ajoutant une pomme de terre épluchée coupée en deux, elle absorbera l'excédent de sel. S'il s'agit de légumes cuits à la vapeur, vous pouvez les rincer à l'eau bouillante ou ajouter une cuillère de crème fraîche au moment de servir, vous sentirez moins le goût du sel. Vous pouvez également ajouter un morceau de sucre à votre sauce ou à votre soupe.

BON À SAVOIR

Boire à la paille



Eh oui, cela semble innocent, mais à force de boire avec une paille, vous finissez par forcer sur les muscles de vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le collagène qui entoure votre bouche. À force, cela crée des crevasses permanentes à la surface de votre peau. Une paille de temps en temps, d'accord, mais exceptionnellement !