

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mythes alimentaires
à oublier

En matière de nutrition, certaines légendes ont la vie dure... Heureusement, la science apporte enfin quelques réponses à certains mythes sans fondement.

Non, le lait n'est pas mauvais pour les articulations

On prétend parfois que le lait serait mauvais pour les articulations et qu'il pourrait provoquer ou aggraver les symptômes de l'arthrite. Mais quasiment aucune étude ne s'est penchée sur ce sujet. En réalité, les rares résultats obtenus indiqueraient plutôt que les produits laitiers auraient un effet bénéfique sur cette maladie articulaire ! En effet, chez les femmes atteintes d'arthrite et consommatrices régulières de lait, la maladie semble progresser moins vite. Mais

ce n'est pas vrai pour le fromage, qui aggraverait en effet le problème.

Non, l'œuf n'est pas mauvais pour la santé

Pendant longtemps, on nous a expliqué que l'œuf était mauvais pour la santé. En effet, il est riche en cholestérol, ce qui amenait les experts en nutrition à penser qu'il pouvait provoquer des problèmes cardiaques et même accroître le risque d'AVC. Mais il n'en est rien, comme l'ont montré plusieurs études. On sait par exemple que seulement 25% du cholestérol sanguin proviennent de l'alimentation. Notre foie en fabrique naturellement. Quand on



Photos : DR

consomme beaucoup de graisses saturées, c'est un problème. Mais l'œuf n'apporte que peu de cette catégorie de graisses. De plus, il est riche en autres

substances nutritionnelles qui aident en réalité à lutter contre le mauvais cholestérol : acides gras insaturés, minéraux, acide folique et vitamines B.

Sommes-nous tous égaux face
à la transpiration ?

En moyenne, chaque personne évacue environ un litre de sueur par jour, mais nous ne sommes pas tous égaux face à la transpiration. Les hommes transpirent plus que les femmes (parce qu'ils sont plus poilus et qu'ils possèdent donc plus de glandes apocrines), mais celles-ci

peuvent connaître, lors de la ménopause, les fameuses «bouffées de chaleur» résultant d'une transpiration excessive influencée par les bouleversements hormonaux. De plus, chaque individu peut, en cas de forte chaleur ou dans un état de stress, transpirer plus.

Minicakes
aux pistaches,
gingembre
et cannelle

200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de pistaches décortiquées, 3 œufs, 1 cuillère à soupe de miel, 5 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède, 100 g de beurre



Préchauffez le four à 175°C. Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches, dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Répartissez-la dans les moules en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus. Répartissez la pâte dans de petits moules de 10 cm de long. Glissez au four. Baissez le thermostat à 150 °C et laissez cuire 25 minutes. A leur sortie du four, laissez reposer les cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir sur une grille. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

LES EXERCICES ABDO-FESSIERS

Je tonifie mes
abdominaux**Le relevé de buste**

Allongez-vous sur le dos et amenez les jambes vers les fesses en pliant les genoux. Posez les pieds à plat et plaquez le bas du dos (lombaires) au sol. Croisez les bras et posez les mains sur la poitrine. Relevez le menton, à une largeur de main environ du buste, et regardez au plafond. Contractez fortement les abdominaux et, en expirant, soulevez

le plus possible la tête et les épaules du sol. Les abdos toujours contractés, abaissez les épaules en inspirant et posez la tête sur le sol. Pour débiter : 8 fois, 2 séries.

Le pédalo

Allongez-vous sur le dos, lombaires plaquées au sol. Croisez les bras et posez la nuque sur les mains en tirant les coudes vers l'extérieur. Pliez les genoux et relevez les jambes pour former un angle à 90° avec le bassin, en tirant les orteils vers les genoux. Contractez les abdominaux et pédalez en creusant le ventre. Regardez le plafond et fixez un point précis. Respirez régulièrement. Allongez une jambe le plus loin possible vers l'avant (la jambe tendue doit frôler le sol) et ramenez le genou au-dessus de votre bassin. Le rythme de pédalage doit être lent et régulier. Pour débiter : 10 à 12 fois, 2 ou 3 séries.

Epinards au yaourt

500 g d'épinards frais, 250 g de fromage blanc (selon la consistance que vous aimez), 1 gousse d'ail, 1 pincée de cannelle, sel, poivre frais



Mettez environ deux litres d'eau dans une casserole, salez avec 20 g de sel et portez à ébullition. Pendant ce temps, lavez les épinards, ôtez les queues. Quand l'eau

bout, plongez-y les épinards et laissez cuire 5 minutes. Egouttez, laissez refroidir et pressez les épinards pour en extraire le maximum d'eau. Versez le yaourt dans un petit saladier ou autre récipient. Pressez l'ail et ajoutez-le. Salez, poivrez, ajoutez une pincée de cannelle. Hachez grossièrement les épinards, puis mélangez-les avec le yaourt. Rectifiez l'assaisonnement, on doit sentir légèrement la cannelle (mais pas trop non plus !). Maintenez au réfrigérateur jusqu'au repas.

Forme

Jambes lourdes
et alimentation
équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les frites, car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes. Sans compter que la

graisse comprime en même temps vos veines. Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments. Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :
- **Vitamine C** : poivron, citron, orange, kiwi, choux, fraises...
- **Vitamine E** : huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs...
- **Vitamine A** : foie, beurre, œufs...
- **Sélénium** : poissons, œufs, viandes...
- **Zinc** : viandes, pain complet, légumes verts.
- **Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier)** : fruits et légumes, thé...
N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.

Mangez des fraises, c'est
bon pour la peau !

La fraise est une très bonne amie de la peau, et pas seulement, c'est aussi une alliée pour votre santé ! La fraise est très riche en vitamine C. Elle contient de la vitamine B, des provitamines A, mais aussi des fibres, des minéraux et oligoéléments. La fraise aide aussi à lutter contre les infections dues à des virus ou à

des bactéries, elle protège les vaisseaux sanguins et le système urinaire car elle est aussi diurétique. La fraise est aussi un excellent fruit à consommer lors d'un régime, à condition de la consommer sans sucre. Préférez-la le matin à jeun ou 1/2h avant les repas. C'est la saison, profitez-en, on peut en consommer sans modération, à condition bien sûr de ne pas y être allergique. Recette cosmétique : un masque fraise, miel et yaourt : écrasez 4 ou 5 fraises dans un mixeur, ajoutez à cette purée 1/2 yaourt nature et une cuillerée à café de miel. Etalez cette pâte sur le visage, laissez reposer 10 mn et rincez. Vous pouvez bien sûr manger le reste de votre masque !