

NUTRITION

Omnivores avant tout

En effet, le corps humain a besoin d'une grande variété d'aliments pour ses apports en vitamines, en minéraux et en nutriments essentiels. Rien de tel qu'une nourriture diversifiée ! Et un régime «sans», par définition, vient briser cet équilibre.

Alors, le jeu en vaut-il la chandelle ? Si le régime ultra protéiné vous fait perdre rapidement du poids, est-ce que cela vaut la peine de risquer de se passer des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) dont les avantages sur la santé ne sont plus à démontrer ? Et êtes-vous bien certaine que cette quantité de protéines animales est très bonne pour votre santé ? Bien sûr, les régimes restrictifs sont parfois obligatoires, en cas de maladie cœliaque par exemple en ce qui concerne le gluten, ou en cas d'allergie réelle. Mais au lieu de fantasmer et d'imaginer le pire, mieux vaut aller faire des examens chez un médecin



Photos : DR

spécialiste avant d'éliminer sans raison valable un aliment de votre régime. Si l'élimination d'un aliment vous permet de mieux vivre, c'est tant mieux. Mais restez mesurée et gardez-vous des idées reçues : sans raison médicale fâcheuse, il n'est pas recommandé d'éliminer

totale un aliment. En cas de doute, le mieux est toujours de consulter un nutritionniste, qui adaptera votre régime à vos besoins réels !

Des étiquettes qui mentent parfois

Sans oublier que ce n'est pas parce qu'un aliment est sans gluten ou sans sucre qu'il est forcément bon pour la santé, surtout dans l'industrie ! Les produits sans gluten sont par exemple, plus souvent qu'on ne le croit, pleins de sucres et de graisses, pour obtenir le moelleux qu'apporte normalement... le gluten.

Des troubles digestifs parfois graves

Mais éliminer des aliments de son régime sans raison médicale, sous l'influence de conseils plus ou moins bien inspirés ou de mythes alimentaires depuis longtemps

battus en brèche, cela peut être très dangereux à long terme. L'absence totale de gluten de son alimentation peut en effet, après plusieurs semaines, provoquer des diarrhées. À l'inverse des régimes ultra piquant protéinés, sans glucides et surtout sans fibres, qui, eux, sont susceptibles de ralentir le transit et de provoquer une constipation sévère. Et la liste est longue...

INFO

Vous avez la peau sèche ?

C'est le manque de lipides qui est sans doute en cause. Les graisses sont le véhicule des vitamines de l'alimentation. Or ce sont ces vitamines qui soignent votre peau et lui permettent de rester hydratée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des verres très (trop) sombres ne signifient rien



Certes, plus un verre est sombre, plus il réduit l'éblouissement. Mais ce n'est, en réalité, pas suffisant. S'il ne filtre pas correctement les UV, un verre trop sombre aura même l'effet inverse. En effet, vos pupilles auront tendance à se dilater encore plus, laissant pénétrer davantage de rayons ultraviolets sur la rétine. Il faut à tout prix choisir des verres qui offrent une protection totale contre les UVA et les UVB.

Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartine chocolatée



Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.

Note : ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela déborde de partout dans la friteuse...

BIEN-ÊTRE

ASTUCES POUR AMÉLIORER SON SENS DE L'ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre est essentiel aussi bien quand on pratique un sport que dans la vie de tous les jours. Maîtriser son agilité, sa stabilité permet d'être plus réactif, plus habile et d'éviter ainsi les risques de chutes et de blessures. Il existe de nombreux accessoires pour travailler en instabilité et développer le sens de l'équilibre et la sensibilité proprioceptive (la capacité du cerveau d'ajuster la position et les mouvements du corps dans l'espace). Mais vous pouvez déjà commencer par réaliser de petits exercices simples et faciles à intégrer au quotidien.

Les bons gestes

- Se brosser les dents en appui sur une seule jambe
- Enfiler ses chaussettes debout, en équilibre sur un pied
- Monter les marches des escaliers deux par deux, sans se tenir à la rampe
- Se déplacer avec un verre d'eau rempli presque à ras bord, sans le renverser
- Rester debout dans le métro ou le bus sans se tenir (mais rester près de la rampe en cas de freinage brutal)

**Pour aller plus loin**

Debout, tête et dos bien droits, bras le long du corps (ou légèrement écartés), les jambes sont tendues et les pieds joints. Inspirer et monter sur la pointe des pieds. À l'expiration, reposer les pieds au sol puis soulever l'avant des pieds et les orteils pour être en appui sur les talons. Faire 10 à 20 répétitions sans faire de pause et... sans tomber !

Quiche aux fruits de mer

1 pâte brisée, 1 pot de 500 g de crème fraîche, 3 gros œufs, 500 g de gruyère râpé, 250 g de crevettes, 2 blancs de poireaux, beurre pour le moule



Faites revenir les poireaux dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez-y un verre d'eau et laissez mijoter à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau et que l'aspect soit comparable à une sauce épaisse. En même temps, faites revenir avec une noix de beurre les crevettes. Lorsqu'elles sont cuites, dans une jatte, mélangez la crème fraîche, le gruyère et les œufs puis ajoutez-y les poireaux et les crevettes. Mélangez. Beurrez 1 moule à tarte et déposez-y la pâte brisée. Aérez-la en la piquant avec une fourchette. Versez le mélange et enfournez pendant environ 35 min.

La chasse au teint gris



Pour retrouver des couleurs, une fois par semaine faites un gommage à base de miel, d'huile d'olive et de sucre cristallisé, sans oublier une goutte ou deux de jus de citron. Appliquez trois minutes maximum, puis rincez à l'eau tiède. Pour terminer le soin, passez votre visage à l'eau de rose : c'est tonique et hydratant et très efficace pour raviver un teint terni par le bronzage.

Le persil



Nombre de cocktails détox sont réalisés à base de persil. Pourquoi ? Parce que cette herbe favorise l'élimination. De plus, elle régule l'appétit, limitant ainsi l'apport en graisses.

La cannelle



Elle a fait l'objet d'études scientifiques prouvant son efficacité sur la réduction du taux de sucre dans le sang.

Or, le sucre, consommé en trop grande quantité, se transforme en graisse. Du coup, la cannelle capte les graisses. Notez qu'elle se substitue également au sucre dans vos desserts. Pensez-y !