

## BON À SAVOIR

## Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?



Des études ont montré que parmi les effets à court terme d'un temps de sommeil inadéquat figurent : l'augmentation de la pression sanguine et du taux de sucre dans le sang, et la perte de mémoire. Avec le temps, ces

effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré. Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés. Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter

les risques de refroidissement et réduit l'immunité. Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, l'angoisse et inciter à une prise non justifiée de médicaments. Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut, en effet, vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe... En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses. La conclusion : ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

Photos : DR

## Muffins aux olives noires

Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min, 180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de Provence, 1 cuillère à café (à thé) de sel, poivre, 1 sachet levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées



Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6, 350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

## FORME

## Et si mincir était facile...

## INFOS

## Belle peau

## Non au soda light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de

votre régime alimentaire !

## Mollo sur le sucre

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = un peau plus ferme !



«Mincir», 6 petites lettres qui nous causent tant de contrariétés ! Pourtant, inutile de perdre le moral et de se plonger dans d'intemporels régimes draconiens. Parfois, il suffit simplement de connaître les bonnes astuces ! A bas les régimes draconiens qui vous obligent à vous priver dans la douleur pendant des périodes interminables ! Il est grand temps de se ressaisir. Pour mincir, et rester mince, il suffit parfois de connaître quelques bonnes astuces. Rappelons toutefois que le mot «astuce» ne signifie pas «miracle».

## Mangez 5 repas par jour

Un conseil qui ravira les gourmandes ! Alimentez votre métabolisme en mangeant cinq petits repas par jour toutes les trois heures, de 7h à 19 heures, avec votre repas principal à 13h. Manger des protéines maigres à chaque repas vous



aidera à garder la ligne. Ce qu'il ne faut pas faire ? Sauter des repas ! Cela encourage votre corps à stocker la graisse. Le corps fait en effet des réserves pour compenser le manque de ressources à venir.

## Débarrassez votre corps de l'excès d'eau

La rétention d'eau peut provoquer des ballonnements,

faire apparaître la cellulite et vous donner l'impression d'avoir pris du poids. En somme, rien de plus désagréable ! Dans ces cas-là, privilégiez les cures détox et les aliments diurétiques comme le céleri et le persil. Enfin, quelques séances de sauna vous permettront de transpirer, et donc d'évacuer, et de vous détendre, ce qui ne gâche rien !

## Tarte au flan

250 g de pâte brisée, 100 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 3/4 de litre de lait, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à café de vanille



Étalez votre pâte brisée et placez-la dans votre moule à tarte fariné. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium, et versez dessus des

noyaux secs (pour cuire ainsi les fonds de tarte bien à plat). Faites cuire ce fond de tarte pendant 20 minutes à 180°. Dans une casserole, faites chauffer les 3/4 de litre de lait. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, la maïzena, le lait chaud, la vanille et la crème fraîche. Faites cuire dans un bain-marie jusqu'à épaississement de la crème : dès que la crème nappe la cuillère, éteindre le feu. Versez votre préparation sur votre fond de tarte micuit. Cuisson : 45 minutes à 180° (Th. 6) dans four préchauffé.

## TRANSPARATION

## Vous être stressée

Si l'odeur de votre transpiration vous semble plus forte qu'à l'habitude, demandez-vous si vous n'êtes pas trop stressée en ce moment. La sueur que nous produisons lorsqu'on a trop chaud est évacuée par les glandes sudoripares eccrines (les plus nombreuses) et contient essentiellement de l'eau et du sel. Mais lorsqu'on est très stressé, la sueur est évacuée par les glandes apocrines, situées au niveau des aisselles. Leur sueur contient des matières grasses et des protéines qui se mélangent avec les bactéries présentes sur notre peau, ce qui provoque les odeurs corporelles.



## Quand les règles se dérèglent !

De nombreuses femmes voient approcher avec inquiétude la date de leurs règles, car elles savent qu'elles vont perdre des torrents de sang pendant huit ou dix jours. D'autres sont gênées par des saignements en dehors des règles. Chez certaines femmes, les règles durent plus de sept jours ou sont très abondantes, on parle alors de ménorragies. Chez d'autres, des hémorragies se produisent au cours du cycle, en dehors des règles (métrorragies), mais parfois les deux troubles sont associés (ménométrorragies).

## Six ou sept protections par jour

Les règles sont jugées anormalement abondantes lorsqu'elles imposent d'utiliser au moins six ou sept protections par jour. Mais dans les cas extrêmes, il peut s'agir de véritables «inondations» menstruelles, obligeant à utiliser des dizaines de protections quotidiennes. Dans ces cas, une anémie se développe rapidement. Ces ménorragies doivent être différenciées de simples règles abondantes (hyperménorrhée). Le volume moyen du flux menstruel est de 35 ml, avec



des variations importantes selon les femmes. On parle de ménorragies à partir de 80 ml. De même les métrorragies doivent être distinguées des simples spottings, petits saignements anarchiques liés généralement à la pilule.