

Bon à savoir

Ne pas trop s'activer après le repas

Cette règle est bien connue des sportifs, qui doivent compter trois heures entre leurs repas et les compétitions. Le sang ne peut oxygéner correctement à la fois notre tube digestif et nos muscles en action. Des études ont été faites sur des cyclistes. Si l'on pédale à toute allure après un repas, la progression des aliments dans le tube digestif se bloque et il y a un risque de reflux de l'estomac vers l'œsophage, voire de vomissements. Et

même si l'on pédale doucement, la digestion s'en trouve perturbée. Ne vous couchez pas, pour autant, immédiatement après un repas ! La position allongée freine le travail de l'estomac pour se vider et cela peut provoquer des régurgitations, surtout si le repas est gras ou copieux. Le bon compromis ? Après les repas, livrez-vous à une activité assise ou à une marche tranquille.



Vrai/Faux

Le thé fait maigrir

Faux

Vert ou noir, le thé "ne fait pas maigrir". Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanin, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.



Entrée

Œufs à la coque brouillés



Pour 4 personnes

4 œufs, 4 cuil. à soupe de crème fraîche, 2 cuil. à soupe de fromage râpé, sel, poivre, paprika et persil.

Faire cuire les œufs à la coque pendant 3 mn dans l'eau bouillante. Les casser dans 4 ramequins, saler, poivrer, ajouter 1 cuillerée à soupe de crème, mélanger. Saupoudrer de fromage, de paprika et de persil. Servir avec des mouillettes.

Beauté

Les fruits et légumes pour lutter contre le vieillissement cutané

Par leur richesse en eau, mais aussi en vitamines (vitamine C, bêta-carotène ...) et en autres composés antioxydants (polyphénols, lycopène...), les fruits et légumes contribuent à donner un bel éclat et une belle couleur à la peau.

Et ils piègent les radicaux libres, agressifs notamment pour l'épiderme.

Ayez donc le réflexe carotte, légume inégalé pour le bêta-carotène.

D'autres fruits et légumes en sont une bonne source : ils se repèrent par leur jolie couleur orangée (abricot, mangue, potiron...).

Misez sur les fruits exotiques pour faire le plein de vitamine C (qui aide à la formation du collagène, nécessaire à l'élasticité de la peau) : le kiwi (80 mg/100g), la fraise (60 mg/100g), et enfin l'orange avec "seulement" 52 mg/100 g.

Côté potager, faites la part belle au poivron (rouge ou vert) avec 146 mg/100 g en moyenne lorsqu'il est cru (100 mg/100 g lorsqu'il est cuit), mais aussi aux choux (chou rouge, chou-fleur...), qui contiennent également de la vitamine C.

Enfin, n'oubliez pas notre chère la tomate, pour son lycopène (un pigment rouge, appartenant à la même famille que le bêta-carotène), autre antioxydant tout aussi précieux.

