Entre maigrir et mincir

Notre corps contient entre 5 et 25 milliards de cellules graisseuses appelées adipocites ; chez les obèses, leur nombre peut atteindre le double. Selon le degré d'obésité et la nature du dépôt adipeux, la taille de ces adipocites varie de 15 à 140 microns et la majorité de leur volume est constitué d'une sorte de gouttelette lipidique très riche en triglycérides. Selon les apports nutritionnels et l'activité physique, cette cellule peut augmenter ou diminuer de volume mais heureusement sans jamais se reproduire.

Chaque adipocite est impliquée dans les mécanismes de régulation du métabolisme et là, deux cas se présentent :
A. Si vous mangez trop et mal, en consommant trop d'aliments riches en sucres et en graisses, et sans aucune ou presque activité physique, les adipocites vont synthétiser glucose et acides gras pour les transformer en graisse et les stocker opérant ainsi la redoutable lipogenèse.
B. Si vous faites attention à votre alimentation et avez une bonne hygiène de vie comportant quelqu'activité physique, l'adipocite au contraire les détruit en libérant ainsi les stocks de graisse et opérant la lipolyse.
Pour maigrir, ou seulement mincir et suivant l'état de chacun, il existe différentes méthodes.

MINCIR
- Quelques erreurs alimentaires à corriger
- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Le grignotage et les «plateaux télés».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants.
- Le fromage ? pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que vous allez prendre vous devrez faire 1 heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.

Vous êtes minces et vous avez de la cellulite, que faire ?
Des millions de femmes sont dans ce cas. Diminuer un peu les féculents, avoir une alimentation pauvre en matières grasses, mais surtout avoir une activité physique pour remplacer la graisse par du muscle.

Photos : DR

Entrée

Polenta aux olives noires

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min
Semoule : 200 g, olives noires : 20, eau : 75 c, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive : 6 cl, ail : 2 gousses, graine de cumin : 1 c. à soupe, sel, poivre

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

Préparation : 10 min, cuisson : 10 min
Chocolat : 100 g, lait : 1 dl, beurre : 20 g, sucre en poudre : 30 g, crème fraîche : 1 c. à soupe

Faites fondre le chocolat à cuire au bain-marie avec le lait et le beurre. Lorsque le mélange est bien lisse, ajoutez le sucre en poudre et la crème fraîche. Portez à ébullition en remuant. Retirez aussitôt du feu.

Beauté

La transpiration

Rester debout, marcher, courir, sauter... et grâce à qui ? Au pied.
Pour assurer toutes ces fonctions le pied est une mécanique complexe qui comprend une trentaine d'os, une bonne vingtaine de muscles, une centaine de ligaments et de nerfs, une trentaine d'articulations, et plus de 7 000 terminaisons nerveuses.

Pourquoi les pieds sentent fort ?
De nombreuses glandes sudoripares sont nichées sous la plante des pieds. Elles jouent un rôle de thermostat et permettent de réguler la chaleur provoquée par la température extérieure et les nombreux frottements qui échauffent le pied. En outre, le port de chaussures fermées, l'usage de chaussettes synthétiques augmentent la transpiration. Les pieds deviennent moites et des odeurs désagréables apparaissent.

Comment lutter contre la transpiration excessive des pieds ?
L'idéal serait de marcher en sandales au quotidien. Dans le cas contraire, évitez les chaussures dont l'intérieur est en matières synthétiques et misez sur les chaussettes en fibres naturelles. Enfin des déodorants spécial pieds, plus simples à utiliser que le talc de nos grands-mères, vous permettront de vous sentir à l'aise dans vos baskets tout au long de la journée

Le gâteau

Fougasse au miel et aux amandes

Pour 6 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 à 13 min, temps de repos : 1 h
Pour 2 fougasses : farine : 350 g, eau chaude : 200 ml, beurre : 15 g, miel liquide : 2 c. à café, amandes hachées grillées : 25 g, levure de boulanger, sucre : 20 g, sel : 1 pincée

Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans un bol chaud, mélangez la levure, le sel et la farine. Ajoutez ensuite assez d'eau pour former une pâte lisse et souple. Laissez monter la pâte dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est bien montée divisez la pâte en deux pièces égales. Farinez deux plaques de cuisson et formez deux larges pains de forme ovale. Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel. Enduisez ensuite les deux fougasses. Saupoudrez le dessus des fougasses avec les amandes et le sucre Faites cuire au four pendant 10 à 13 min jusqu'à obtenir des fougasses dorées. Laissez refroidir les fougasses sur une grille.