

**Beauté****QUESTION****Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours... ou jamais ?**

Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ?

Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté.

La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront

jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant.

Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud,

**Se peser, est-ce utile ?**

que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin.

Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les

pèse-personnes ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche,

d'un déni du corps.

On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines.

Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins notre âme.

**TRUCS ET ASTUCES****RENDRE LES OIGNONS DIGESTES**

- Vous ne digérez pas les oignons crus ? Voici un remède simple et efficace : pelez-les et tranchez-les en quatre avant de les faire tremper dans de l'eau froide pendant une vingtaine de minutes.

**CONSERVER UNE LAITUE**

- Pour augmenter la durée de vie d'une pomme de laitue, mettez un essuie-tout dans le fond du plat avant d'y mettre la laitue parée et le couvercle.

Si la laitue défraîchit, changez l'essuie-tout.

**RÉGÉNÉRER UNE SALADE**

- Pour redonner sa fraîcheur à une salade, trempez-la dans de l'eau froide additionnée d'une à deux cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de sucre.

**EMPÊCHER LA GERMINATION DES POMMES DE TERRE**

- Il suffit juste de les conserver avec des pommes.

**CUIRE LES POMMES DE TERRE À L'EAU**

- Pour empêcher vos pommes de terre d'éclater à la cuisson, piquez-les avec une fourchette.

**Crêpes panées**

Photos : DR

**Pâte à crêpes salées :** 4 œufs, 250 ml de lait, 200 g de farine, 2 c. à s. de beurre fondu ou d'huile de tournesol, sel

**La farce :** 1 blanc de poulet, 1 oignon émincé finement, 1 c. à s. de beurre, 2 ou 3 gousses d'ail écrasées, olives vertes dénoyautées, 2 c. à s. de persil finement haché, fromage fondu à tartiner, sel, poivre, curcuma.

- Tout d'abord préparer la farce en faisant revenir les morceaux de poulet, et l'oignon avec l'ail dans le beurre, ajouter les olives dénoyautées et coupées en rondelles, le sel, poivre, curcuma, couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite et la sauce réduite au maximum, laisser tiédir et émietter les morceaux de poulet, ajouter le persil haché.

- Préparer les crêpes en mettant tous les ingrédients dans le mixer et faire cuire des petites crêpes d'environ 18 cm de diamètre. Placer une assiette sur une casserole d'eau bouillante hors du feu. Empilez-y ensuite les crêpes, en les recouvrant d'une seconde assiette ou de papier d'aluminium pour les garder au chaud.

- Tartiner les crêpes de fromage fondu, mettre un peu de farce à 2 cm de la bordure, et rouler comme un cigare. Une fois les crêpes et la farce épuisées, tremper chaque cigare dans un œuf légèrement battu, salé et poivré, puis dans la chapelure, les placer dans une assiette et les faire dorer dans une friture chaude. Égoutter sur du papier absorbant.

**Future Maman****Des jambes légères malgré la grossesse !**

**Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices.**

Quelques mesures simples peuvent vous permettre d'en diminuer les symptômes :

- marcher au moins 1/2 heure par jour ;
- éviter la prise de poids trop importante ;
- dormir avec les pieds légèrement surélevés ;
- éviter de rester debout durant de longues périodes ;
- évitez les bains trop chauds.

Mais si les mesures simples ne fonctionnent pas, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté : bas de contention (efficaces mais pas toujours bien supportés), médicaments veinotoniques, crèmes décongestionnantes... Rassurez-vous, après l'accouchement, les problèmes de jambes lourdes disparaissent le plus souvent au bout de quelques semaines.

**P A R E N T S****Quel type d'activité physique conseiller pour nos enfants ?**

Tout ce qui fait bouger est bon : être dehors, jouer au ballon, monter les escaliers à pied...  
Veillez surtout à privilégier la marche. En fait, il s'agit d'être actif dans la vie

quotidienne, plutôt que de faire du sport de manière intensive. Le sport intensif peut parfois abîmer tendons et articulations, et quand on arrête, ça peut être une catastrophe pour le poids. Curieusement, les adolescents dits sportifs sont souvent plus sédentaires que les non-sportifs, car en dehors de leur sport, ils ne bougent pas.