



Conseils qui vous permettront de mincir efficacement et pour longtemps



1. Consommez le moins possible de glucides (céréales, légumineuses, fruits, féculents).

2. Evitez tous produits sucrés : bonbons, confiture, biscuits, produits laitiers sucrés, miel, sucre et fruits très sucrés.

3. Buvez beaucoup d'eau (infusions, thé ou café sans sucre).

4. Pour assaisonner vos aliments, utilisez uniquement sel, poivre, moutarde, épices, ail, oignon, fines herbes, vinaigre, jus de citron + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour.

6. Cuisez vos aliments à l'eau (court-bouillon autorisé), au four, en papillote sans matière grasse ou grillé (sans

matière grasse).

7. Pour être efficace et perdre du gras tout en préservant votre masse musculaire, suivez ce régime deux semaines au moins.

8. Ne sautez jamais de repas.

9. Consommez de préférence le fromage au petit-déjeuner, en collation du matin ou de midi

10. Si vous craquez pour du sucré (fruits secs, sorbet, pain d'épices...) malgré tout, faites-le de préférence au goûter.

Et faites l'impasse sur les bonbons.

11. Si vous faites un écart (repas copieux, fête...), vous compenserez en mangeant un peu moins le lendemain, mais sans baisser votre "quota" de protéines.



QUESTION

Pourquoi la chute de cheveux s'emballe après un accouchement ?

Pendant neuf mois, tous les cheveux qui auraient dû tomber naturellement sont restés en place grâce à un petit miracle hormonal spécifique à la grossesse ! Mais plus dure est la chute. En effet, deux mois après la naissance, certaines femmes perdent jusqu'à 30 % de leur chevelure. Si, dans la plupart des cas, celle-ci retrouve toute sa vigueur en quelques mois, il est toutefois prudent de surveiller la repousse. Très souvent, les médecins prescrivent suivant les cas des vitamines en comprimés + vitamine B6, ou vitamine B5 + vitamine H (B8).



LA MASSE MUSCULAIRE DIMINUE AVEC L'ÂGE

VRAI La masse musculaire a tendance à fondre à partir de 40 ans, du fait de la baisse d'activité physique. Cette perte peut atteindre 4 à 5 % tous les 10 ans. Souvent, elle n'est pas compensée par une réduction des apports alimentaires et s'accompagne d'une augmentation de la masse grasse, qui se redistribue, en général, sur le ventre pour les hommes, sur les hanches et la taille pour les femmes. Les tendons, qui relient les muscles aux os, deviennent moins élastiques et les muscles plus fatigables. En particulier, les fibres musculaires utilisées dans les efforts courts et intenses diminuent : avec l'âge, on est moins rapide dans ses mouvements, mais on reste endurant. Afin de limiter la perte musculaire, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique et de faire des repas équilibrés, où l'apport en protéines correspond aux apports journaliers recommandés. Les protéines participent en effet à la construction du tissu musculaire.

LES MUSCLES N'AIMENT PAS LES GRAISSES

FAUX Les muscles utilisent les glucides (les sucres) mais aussi les lipides (les graisses) comme sources d'énergie. Par exemple, certains acides gras sont utilisés par les cellules du muscle cardiaque. Dans l'organisme, les glucides sont transformés en glucose, dont une partie est mise en réserve dans les muscles et le foie, sous forme de glycogène. Les lipides sont stockés dans les tissus adipeux. Leur utilisation relative dépend de l'intensité et de la durée de l'effort, ainsi que de notre condition physique. Ils interviennent aussi dans les épreuves d'endurance, car le processus de conversion des lipides en énergie se met en place au bout de 10 à 20 minutes après le début de l'effort.

A l'inverse, le corps puise dans les réserves de glucose (qui devient la source principale d'énergie), quand l'exercice physique est rapide, intense, et la contraction soutenue.



Glace aux fraises



Photos : DF

Pour 6 personnes, préparation : 10 min,
temps de repos : 8 h

Fraises : 500 g, sucre en poudre : 250 g,
crème fraîche épaisse : 250 ml, citron : 1

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Pressez le jus des citrons. Dans le bol d'un mixer, mettez les fraises, le sucre en poudre, la crème fraîche et le jus du citron. Mixez pendant 2 à 3 min pour que le mélange soit bien onctueux. Versez la préparation dans vos moules flexibles. Placez au congélateur pendant 8 heures. Servez décoré de fraises et de quelques feuilles de menthe.

Astuce

Si vous n'avez pas de moules flexibles, vous pouvez faire cette glace dans un bac à glace préalablement passé sous l'eau.

Pour le dégivrer, le tremper quelques secondes dans l'eau froide.

Beauté

Prendre soin de ses pieds



Cette année vous soignez les 26 os, les 33 articulations, les 107 ligaments qui forment vos pieds. Pour leur redonner toute l'attention qu'ils méritent, procédez une fois par mois à un soin complet : hydratation, exfoliation. Contre la fatigue, placez vos pieds sous le jet d'une douche froide et n'hésitez pas à marcher pieds nus dès que vous pouvez : c'est bénéfique pour le massage de la voûte plantaire et cela favorise la circulation sanguine.