

**Pour tenter d'y remédier**

- Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !

**- Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler.**

Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices.

Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les charcuteries... ainsi que certaines eaux gazeuses.

**- Favorisez votre circulation sanguine**

: Portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou

**Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres... sont votre lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.**



regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.

**- Favorisez votre circulation lymphatique**

: Faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... en bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

## Terrine de poulet



**1 kg de blanc de poulet, 4 tranches de pain de mie, 2 œufs, 1 boîte de petits pois en conserve, 1 boîte de champignons en conserve, 2 cuillères à soupe de persil haché, 1 cuillère à café de piment doux, 1/2 cuillère à café de poivre, 1/2 cuillère à café de cumin, sel**

Faire colorer les tranches de pain de mie au four, broyez-les au mixeur pour obtenir une chapelure très fine. Mixez le blanc de poulet avec les jaunes d'œufs, ajouter le persil haché. Dans un saladier, mettre le hachis de poulet, la chapelure, le poivre, le piment doux, le cumin et le sel, bien mélanger. Beurrer légèrement un moule à cake, le chemiser de papier cuisson, laisser dépasser les bords du moule, y verser la préparation et le recouvrir avec du papier sulfurisé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 1 heure. Vérifier la cuisson de terrine avec une lame de couteau avant de le sortir du four, laisser refroidir avant de démouler. Servir froid

## Piment fort conservé à l'huile

**3 kg de piments forts, huile, sel**



Laver bien les piments forts, mettez-les dans un linge propre et laisser bien sécher, disposez-les dans un grand bocal sans laisser des espaces entre eux, ajouter le sel, fermer le bocal et le remuer, couvrir avec l'huile et fermer hermétiquement, Laisser dans un endroit sombre.

## Faites-vous une vie de beauté



Photos : DR

**Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.**

## Bricks poires chocolat

**8 feuilles de brick, 4 poires, 250 g de chocolat noir concassé, 50 g de sucre, 50 g de beurre**

Peler et couper les poires en petits. Mélanger le beurre avec le sucre dans une poêle, faire chauffer et verser les dés de poires, laissez-les revenir pendant 5 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Etaler une feuille de brick, dans un plat de travail, poser des poires sur un des côtés, parsemer du chocolat. Rabattre le bord le plus proche des poires sur le mélange, rouler légèrement, rabattre les côtés et terminer de rouler la feuille, coller avec un peu d'eau, et la même opération jusqu'à épuisement des feuilles de brick. Mettre tous les rouleaux sur une feuille de papier sulfurisé, enfourner et laisser cuire au four préchauffé 180°C (thermostat 6) pendant 15 min environ. Servir aussitôt.



## TROUBLES DIGESTIFS : TRANSIT, BALLONNEMENTS ET CONSTIPATION...

### Quelques règles simples d'hygiène de vie peuvent améliorer votre transit. Les connaissez-vous ?

**Contre la constipation, mieux vaut éviter les repas à table.**

**FAUX**

Les déjeuners sur le pouce et les dîners expédiés à toute vitesse ne sont pas favorables au transit intestinal. Il est important de prendre son temps, de s'asseoir et de transformer les repas en moments privilégiés.

**Pour améliorer le transit intestinal, il faut boire beaucoup.**

**VRAI**

De l'eau uniquement, voire des infusions.

Effectivement, la quantité compte, il est important de boire un litre et demi par jour. Mais il est conseillé de toujours privilégier l'eau et de limiter les boissons sucrées, et l'alcool bien sûr. A noter que les infusions peuvent être bénéfiques, certaines plantes ayant des qualités digestives.

**La constipation n'a rien à voir avec le stress.**

**FAUX**

Le stress est un facteur qui contribue aux troubles digestifs. C'est pourquoi il est recommandé aux personnes menant une vie stressante de s'investir dans une activité de loisirs type relaxation ou yoga pour faire baisser la tension et aider le transit intestinal. **Les fibres alimentaires augmentent le volume des selles.**

**VRAI**

En retenant l'eau, elles augmentent le volume des selles et accélèrent ainsi le transit.

**L'activité physique est recommandée car elle muscle le ventre.**

**VRAI**

Le manque d'activité physique entraîne un relâchement des muscles abdominaux, ce qui

contribue à ralentir le transit. Un peu de marche tous les jours au minimum est recommandé.

**Les graisses améliorent le transit.**

**FAUX**

Les graisses saturées (plats cuisinés, sauces, fritures, viennoiseries...) ralentissent l'assimilation des aliments et donc le transit.

**Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil.**

**FAUX**

Il est bénéfique d'augmenter la part des

fruits et des légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit. Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

**Les céréales, plus elles sont raffinées, plus elles accélèrent le transit.**

**FAUX.**

Il faut systématiquement privilégier les aliments complets, type pain complet, riz complet.

**Mieux vaut faire plusieurs petits repas.**

**VRAI**

Les repas copieux, et encore plus s'ils sont gras, ralentissent le travail des intestins.

**Une cure de produits laitiers durant 2-3 jours peut rapidement éliminer flatulences et ballonnements.**

**FAUX**

Les produits laitiers consommés en grandes quantités sur de courtes périodes font partie des principaux aliments responsables des ballonnements et des flatulences.