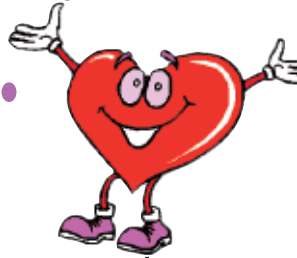


Bon ou mauvais cholestérol : pour en avoir le cœur net...



Bien plus qu'un simple muscle, le cœur est le moteur de notre organisme. Mais il bat aussi au rythme de nos émotions... et bien sûr, sa santé vous tient particulièrement à cœur. Or, vous le savez peut-être, pour bien fonctionner, cœur et artères ont des besoins alimentaires particuliers... Besoins permettant notamment de jouer sur le taux de cholestérol sanguin.

Le cholestérol au quotidien, c'est essentiel

Le saviez-vous ? Le cholestérol, loin d'être mauvais en soi, nous est indispensable ! Imaginez donc que, sans lui, nous serions bien incapables de fabriquer nos hormones sexuelles ou encore de construire les membranes qui entourent et protègent nos milliards de cellules. Si vous entendez parler de mauvais cholestérol, il s'agit de l'excès de cholestérol qui risque de se déposer sur les parois des artères. Un apport équilibré en acides gras aide à maintenir le taux de bon cholestérol tout en réduisant le taux de mauvais cholestérol.

Des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement de notre cœur, et pourtant, nous ne savons pas les fabriquer...

Notre corps est capable de fabriquer la plupart des acides gras qui nous sont nécessaires, sauf deux d'entre eux : l'acide linoléique et l'acide alphalinolénique. Ce sont les acides gras essentiels, ainsi dénommés parce qu'ils sont indispensables. Ils doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation et c'est donc dans notre assiette qu'il faut les chercher. Aujourd'hui, nous savons que leur apport est fondamental pour le bon fonctionnement du cœur.

Clafoutis aux poires



œufs : 2, lait 1/2 écrémé : 25 cl, farine : 40 g,
sucre : 20 g, cannelle en poudre : 1 pincée,
sel : 1 pincée

Préchauffez le four à 180 °C th 7. Épluchez les poires. Coupez-les en quartiers en retirant bien le cœur et tous les pépins. Disposez-les dans un moule. Battez ensemble les œufs, le lait 1/2 écrémé, la farine et le sucre. Ajoutez 1 pincée de cannelle en poudre et 1 pincée de sel. Versez ce mélange sur les poires. Inclinez le moule de façon à ce que la préparation soit bien répartie entre tous les fruits. Enfournuez pour 35 minutes. Servez tiède ou froid.

Maîtriser son souffle

Une bonne respiration apaise les tensions et relance tous les circuits énergétiques, à condition de faire participer le ventre, centre de la sérénité et de la vitalité. Pour la retrouver, suivez ces conseils.

Exercice

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Commencez par écouter votre respiration calmement. Au bout de 5 minutes, posez les mains sur l'abdomen et inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre. Gardez l'air un très court instant et expirez lentement par la bouche. L'expiration doit durer deux fois plus que l'inspiration. A faire une dizaine de fois, le plus souvent possible.



Certaines femmes pensent souffrir de peau sensible alors qu'en réalité elles ont une véritable allergie, ou intolérance, à l'un des produits qu'elles utilisent.



Du coup elles font régulièrement des réactions, sentent leur peau rouge ou irritée... et en déduisent qu'elles souffrent d'un problème à long terme, alors qu'éliminer le produit en cause pourrait tout régler très rapidement.

Pour en avoir le cœur net, faites des tests : passez-vous d'une crème de jour pendant dix jours, puis d'un de vos cosmétiques, etc. Si au cours de l'une de vos cures «sans» les problèmes disparaissent, vous saurez quel produit éliminer de votre routine ! Ne vous limitez pas aux cosmétiques, maquillage ou crèmes, pensez aussi à votre lessive ou à votre shampooing.

Bien entendu, si vos symptômes sont particulièrement importants, ne vous contentez pas de ces remèdes de bon sens ; mieux vaut aller voir un dermatologue.

Enfin, dernier conseil : une peau en bonne santé aura moins de risque d'être réactive ou sensible. Pensez aussi à offrir à votre épiderme une alimentation riche en vitamines, et beaucoup d'eau, pour l'aider à être au top !

Gigot d'agneau provençal



Photos : DR

1 gigot d'agneau, 12 à 15 gousses d'ail, 2 oignons blancs, 4 branches de thym, 2 branches de romarin, huile d'olive, sel, poivre du moulin

Chauffez le four à 240°C. Badigeonnez le gigot au pinceau avec un peu d'huile d'olive, mettez-le dans un plat, salez, poivrez et enfournez-le pour 20 min. Pendant ce temps, retirez la première peau des gousses d'ail. Pelez et émincez les oignons. Efficuillez le thym et le romarin. Au bout de 20 min, sortez le plat et baissez le four à 210 °C. Retournez le gigot et badigeonnez-le encore d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'oignon dans le plat. Saupoudrez le thym et le romarin sur le gigot. Versez un verre d'eau. Déglacez le fond du plat. Enfournuez pour 20 à 25 min. Arrosez de temps en temps. Vérifiez la cuisson du gigot. Éteignez le four. Couvrez le gigot d'un papier d'aluminium et laissez-le reposer 15 min avant de le servir.

Ne pas confondre peau sensible et allergie !

