



Entre maigrir et mincir

Notre corps contient entre 5 et 25 milliards de cellules graisseuses appelées adipocytes ; chez les obèses, leur nombre peut atteindre le double.

Selon le degré d'obésité et la nature du dépôt adipeux, la taille de ces adipocytes 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 adipocyte est impliqué 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 adipocytes 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 quelque activité physique, l'adipocyte au contraire les détruit en libérant ainsi les stocks de graisse et opérant ainsi la lipolyse.

Pour maigrir, ou seulement mincir et suivant l'état de chacun, il existe différentes méthodes.

MINCIR QUELQUES ERREURS ALIMENTAIRES A 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 télé».
 - 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.

Biscuit sec

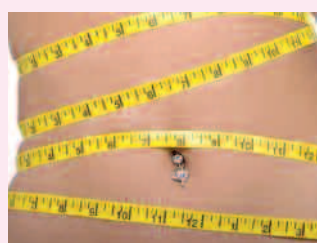


Pour 10 personnes, un bol d'huile, un bol d'œuf, un bol de sucre en poudre, un bol de graines de sésames en poudre, 2 sachets de levure pâtissière, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g d'amandes pour garnir (facultatif), la farine selon le mélange.

Battre les œufs et le sucre en poudre jusqu'à obtention d'un mélange épais, ajouter l'huile en continuant à battre 10 minutes, incorporer la graine de sésame en poudre, le sucre vanillé, la levure, ajouter la farine tamisée peu à peu et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Mettre l'emporte-pièce spécial pour ce gâteau. Prendre un morceau de pâte et le mettre dans la machine à biscuit. Tourner doucement la manivelle pour faire sortir des cylindres de 12 cm de long, enroulez-les sur eux-mêmes en forme d'escargot, continuer l'opération jusqu'à l'épuisement de la pâte. Disposez-les sur une tôle huilée, garnissez-les avec les amandes ou autre. Faire cuire dans un four assez chaud. Conservez-les dans une boîte bien fermée.

QUESTION Boire de l'eau fait-il maigrir ? Faux



Que l'on suive ou non un régime, il est bien sûr important de boire suffisamment (1,5 litre par jour si possible), afin de permettre un fonctionnement rénal correct, et une bonne élimination urinaire des déchets. Mais cela ne fait pas perdre du poids !

Salade aux câpres et œufs mimosa



Pour 6 personnes, 800 g de pommes de terre, 3 cuillerées à soupe de câpres, 3 œufs, 1 petit bouquet de persil, 5 cl d'huile d'olive, 1 petit oignon, sel, poivre

Lavez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau, salez et portez à ébullition. Faites cuire 20 minutes. Pendant ce temps, lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez et hachez finement l'oignon. Mettez l'oignon et le persil dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez. Réservez. Plongez les œufs dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 12 minutes. Egouttez, rafraîchissez-les et écalez-les. Hachez-les finement. Egouttez les pommes de terre et laissez-les tiédir avant de les éplucher. Coupez-les en rondelles et ajoutez-les dans le saladier ainsi que les câpres. Mélangez bien et répartissez dans des petits bols. Parsemez d'œufs mimosa.

LES EPICES Anis étoilé



(Nom latin *Illicium verum*, famille des magnoliacées). Très apprécié des Chinois, l'anis étoilé (ou badiane) est un arbuste originaire du Vietnam dont le fruit contient une essence odorante. La saveur des graines est plus forte et plus poivrée que celle de l'anis vert. Quelques graines suffisent à parfumer un plat. L'anis étoilé assaisonne le poulet, le canard, le riz, le café et le thé. Il entre dans la composition du mélange d'épices appelé «cinq-épices».

LA MÉMOIRE



Vous souhaitez améliorer votre mémoire ou votre capacité d'apprentissage (étudiants avant des examens, personnes âgées) :

- optez pour une bonne hygiène de vie et des suppléments de choline et vitamines ;
- évitez le tabac, le sucre raffiné, la farine blanche ;
- évitez les anxiolytiques et somnifères ;
- augmentez votre consommation de glucides complexes : pâtes, riz brun, blé, pommes de terre, fruits...
- augmentez la consommation d'aliments riches en vitamines B1 : levure de bière, céréales entières, viande, noix...