

Nutrition

Dans notre cerveau, un centre de contrôle de l'appétit est installé. A chaque bouchée avalée, des infos lui sont envoyées qui lui indiquent les doses de gras, de sucre, de protéines, de calories qu'elle contient. Il reçoit aussi celles de l'estomac au fur et à mesure de son remplissage.

Ce Bison futé de notre alimentation se tient tranquille tant que ces doses sont nécessaires et que l'estomac n'est pas rempli. Puis il envoie peu à peu des messages de ralentissement et de «stop» qui se traduisent par une diminution de l'appétit : au fur et à mesure du repas, on a de moins en moins envie de manger.

Vous adorez un plat en particulier et vous vous en êtes servi une grande assiette ? Si vous avez atteint votre quota de calories avant de l'avoir terminée, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins bon et vous n'aurez pas envie de la terminer. Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas

Écouter son appétit

besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

Les bons coupe-faim

Vous avez une fringale ? Au lieu de vous précipiter sur une dangereuse barre chocolatée ou des biscuits forcément gras, mangez une pomme ou un œuf dur.

La première vous apporte plein de fibres et de sels minéraux, le second des protéines. L'un et l'autre peu de calories.

Les deux s'installent dans votre estomac qui vous laissera alors tranquille pour un bon moment, le temps de les digérer. On peut difficilement trouver mieux comme coupe-faim au milieu de la matinée ou de l'après-midi. D'autant plus qu'ils sont faciles d'emploi.

Si vous êtes de celles qui zappez en partie le petit déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez



un œuf dur dans votre sac. Et qu'est-ce qui vous empêche d'avoir toujours une ou deux pommes d'avance dans le tiroir de votre bureau ?

Vive le dessert sucré !

En diminuant ainsi votre appétit avant ou au début de vos repas, votre Bison futé alimentaire vous dira que vous n'êtes pas encore vraiment rassasiée et qu'il y a encore une petite place pour le dessert.

Il vous apportera de douces sensations. Vous

terminerez votre repas dans la béatitude glucidique sans être surchargée. Et il y a de grandes chances qu'alors, votre quota de glucides satisfait, vous n'ayez nulle envie de grignoter ensuite un truc sucré dans l'après-midi ou dans la soirée en regardant la télé ! C'est ainsi qu'en employant les bons coupe-faim, vous avez de grandes chances de ne plus manger au-delà de vos besoins énergétiques et de maigrir. Surtout si vous marchez régulièrement tous les jours.

Biscuit
au sirop de citron

3 citrons
200 g de farine
250 g de yaourt velouté
175 g de sucre semoule +
100 g pour le sirop
2 c. à café de levure
chimique
3 œufs
1 noix de beurre

1. Préchauffez le four thermostat 5 (150°). Beurrez un moule carré de 25 cm de côté.
2. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réservez les jaunes dans leur demi-coquille et les blancs dans un saladier.
3. Versez les yaourts dans une terrine et ajoutez le sucre. Mélangez au fouet 2 min environ, jusqu'à ce que le sucre fonde. Incorporez les jaunes d'œufs un à un.
4. Ajoutez la farine puis la levure tamisées, en remuant avec une spatule.
5. Lavez les citrons et râpez le zeste de l'un d'eux au-dessus de la préparation. Mélangez.
6. Saupoudrez les blancs

- d'une pincée de sel et battez-les en neige ferme. Incorporez-les à la préparation.
7. Versez la pâte dans le moule et enfournez. Laissez cuire 35 min environ, pour que le gâteau soit blond.
 8. Préparez le sirop pendant la cuisson du biscuit. Prélevez le zeste des deux autres citrons à l'aide d'un éplucheur-légumes. Coupez les trois citrons en deux et pressez-les. Dans une casserole, versez le jus des citrons, ajoutez les zestes, le sucre et 1/2 l d'eau. Portez à ébullition et mélangez 3 min sur le feu. Réservez.
 9. Lorsque le biscuit est cuit, démoulez-le sur un plat de service. Piquez-le de nombreuses fois avec une aiguille, puis arrosez-le du sirop.
 10. Récupérez le sirop restant dans le plat et arrosez de nouveau le biscuit.
 11. Laissez le biscuit reposer 8 h au réfrigérateur avant de le servir, découpé en cubes.

Poulet caramélisé
au sésame

500 g de blancs de poulet
4 cuillères à soupe de sauce soja
4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de sucre
2 cuillères à soupe de graines de sésame

1. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Mélangez la sauce soja, le

vinaigre, l'huile et le sucre. Faites mariner la viande dans cette sauce durant 1 heure.

3. Egouttez la viande, puis faites-la dorer dans une sauteuse environ 5 min. Ajoutez les graines de sésame et la marinade, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet caramélise.
4. Servez chaud, avec du riz blanc.

RENFORCEZ LES MUSCLES
DE VOTRE DOS

Photo : DR

Un dos solide, c'est l'assurance d'une santé renforcée et d'une silhouette gracieuse. Voici un programme à la fois réparateur et préventif.

A effectuer 2 à 3 fois par semaine en attaque, 1 à 2 fois en entretien. Et chaque fois que le besoin s'en fait sentir (dos tendu, cervicales ou lombaires fatiguées).

exercice 1

Allongée sur le dos, genoux fléchis et serrés retenus par les mains, amenez les genoux vers la poitrine et balancez-

vous légèrement, d'avant en arrière mais aussi de gauche à droite. Revenez à la position initiale, recommencez. Une vingtaine de fois.

exercice 2

Allongée sur le dos, mains derrière la tête, jambes fléchies. Ramenez le genou droit vers vous. Expirez lentement en relevant le buste et avancez le coude gauche vers le genou droit. Répétez de l'autre côté. 12 fois en alternance.

exercice 3

Asseyez-vous maintenant sur une chaise. Vos bras sont écartés et tendus, idem pour vos jambes, pieds en flexion. Écartez simultanément les bras et les jambes au maximum, et maintenez l'extension 8 secondes. Relâchez. 5 à 8 fois. Notre astuce : Les muscles abdominaux représentent le corset naturel du corps : ce sont eux qui maintiennent votre dos bien droit. Ne les négligez pas !