



Photos : DR

En fait il faut commencer par le début : le sommeil a une fonction réparatrice, récupératrice.

- Il possède trois phases, le sommeil lent léger, le sommeil lent lourd et enfin le sommeil paradoxal (période de rêves).
- Chaque cycle dure environ 1 h 30 à 2 h, donc nous rêvons plusieurs fois dans la nuit. On peut comparer notre cerveau à un ordinateur dans ce cas, le rêve ayant une fonction de défragmentation, c'est-à-dire, durant le rêve, nos souvenirs se mettent en place.
- Chez les bébés, le rêve a pour fonction de mettre en place la mémoire.

D'ailleurs, plus on vieillit, moins on rêve.

● Le rêve est encore peu connu, mais sa fonction principale est de réorganiser les souvenirs que nous avons accumulés dans la journée. Il peut aussi évoquer des malaises que l'on a dans la vie, tout comme nos bonheurs quotidiens, ils sont l'expression la plus claire de ce que nous sommes.

● Le rêve est nécessaire à la vie, sans rêve nous mourons. Nous avons besoin de rêver afin que notre cerveau effectue sa « maintenance quotidienne ».

Flan au café et sa crème glacée



**4 boules de crème glacée,
100 g de chocolat, 8 cigarettes russes,
1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en
poudre, 1 c. à s. de café
instantané**

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Boire du lait pour maigrir ?

Depuis quelques années, les produits laitiers semblent parés d'une nouvelle vertu : celle de favoriser la perte de poids ! En effet, le calcium qu'ils contiennent, non content d'être bon pour les os, serait bon pour la silhouette !

Une étude a ainsi démontré que chez des femmes où l'on contrôlait les apports énergétiques, une forte consommation de calcium favorisait la perte de poids, alors qu'elle était augmentée chez celles qui en consommaient peu ! Une autre étude a montré qu'un régime hypocalorique était beaucoup plus efficace s'il contenait des produits laitiers. Cela permettait notamment une meilleure perte de graisse sur le haut du corps. Ce minéral agirait en favorisant l'oxydation des lipides et en inhibant leur synthèse, par l'intermédiaire de la vitamine D et de l'hormone parathyroïdienne.



Trucs et astuces

Réparer du cuir

Pour donner un coup de neuf à vos sacs en cuir, frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane et faites briller ensuite en les polissant avec un chiffon doux. Le potassium que les bananes contiennent sera absorbé par le cuir et diminuera les éraflures et autres marques.

Enlever les taches



de rouille sur vos vêtements

Souvent, le linge laisse apparaître des taches de rouille plus ou moins gênantes. Pour les enlever, il faut dans un premier temps appliquer du jus de citron salé sur la tache. Ensuite, verser quelques gouttes d'eau ammoniaquée puis rincer abondamment le linge. Pour les tissus blancs, il est préférable d'utiliser un produit anti-rouille vendu dans le commerce.

Fenouils farcis



**4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates
concassées, 24 olives dénoyautées,
2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre,
2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin**

Faites bouillir les œufs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, ajoutez la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

Ces boissons qui rafraîchissent



Deux règles à respecter :

Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacés, éventuellement l'eau ou les jus de fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important. Vous pouvez créer vos propres boissons à l'envi en laissant infuser dans de l'eau ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zeste ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus.

Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion ! Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. En plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches... Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !