Révisez vos bases pour bien commencer votre régime

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne.

Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100 % et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier.

Faux.La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Photos : DR

Le poisson est toujours moins gras que la viande.

Faux. La sardine contient plus de matières grasses que l'entrecôte, et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet. Et les bons acides gras du poisson ? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques

Vrai. En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et en minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Question

Est-il préférable de boire chaud ?

Boire chaud est très agréable, et il ne faut pas s'en priver en hiver. Toutefois, il est important de boire aussi de l'eau tout au long de la journée, quelle que soit la saison afin de bien s'hydrater.

Surveillez votre taux de cholestérol

Manger sainement et faire de l'activité physique régulièrement peuvent aider à maintenir votre taux de cholestérol à un niveau normal. Si vous avez une histoire familiale de maladie cardiaque et/ou de cholestérol élevé, consultez votre médecin pour savoir si vous avez besoin de faire vérifier votre taux de cholestérol.

Poulet pané farci aux herbes

Préparation : 30 min, pour 4 personnes
4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 c. à c. de zeste de citron râpé, 2 c. à soupe de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir

1. Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents.
2. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure.
3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

Conseil : laisser en évidence dépasser le bout des curedents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Tarte bananes-noix de coco

1 pâte brisée ou feuilletée
Garniture :
1dl de lait, 80 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre, 2 œufs, 1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger, 60 g de sucre, 4-5 bananes

1. Préchauffez votre four thermostat 6-7 (180°-200°).
2. Etendre la pâte sur un moule à tarte et la percer à l'aide d'une fourchette.
3. Faites-la cuire à blanc 15 mn.
4. Battez les œufs, puis rajoutez la noix de coco et le sucre.
5. Faites bouillir le lait et rajoutez-le peu à peu au mélange.
6. Portez à ébullition pour faire épaissir.
7. Hors du feu, rajoutez 1 verre d'eau de fleurs d'oranger.
8. Versez le mélange sur la pâte et garnissez de rondelles de bananes.
9. Faites cuire 10 mn au four thermostat 6 - 7 (180°-200°).

Paupière qui tressaute : pensez au magnésium

Peut-être avez-vous déjà remarqué ces petits tressautements de la paupière qui surviennent apparemment sans raison et semblent, sur le moment, ne plus pouvoir s'arrêter. Ces spasmes n'ont rien à voir avec des tics, qui se répètent toujours selon le même rythme.

Il s'agit de contractions involontaires des muscles des paupières, le plus souvent touché étant le muscle releveur. Pas d'inquiétude : ces spasmes ne sont pas graves. Ils indiquent le plus souvent une hyperexcitabilité neuromusculaire, fréquente chez les personnes nerveuses, spasmophiles ou tout simplement fatiguées. Les muscles de la face, et donc ceux des paupières, sont très sensibles au stress. Ce petit problème peut donc se manifester également en période de contrariété.

Enfin, l'hyperexcitabilité musculaire peut traduire un petit déficit en magnésium.

Les bons réflexes

Lors d'un accès, arrêtez vos activités pendant quelques minutes, surtout si elles exigent une grande attention de votre part. Si cela vous est possible, marchez une quinzaine de minutes, en respirant régulièrement par le ventre. Si le phénomène se répète, faites une petite cure de magnésium et relaxez-vous. Sachez que vous avez aussi besoin de repos. Le trouble survient rarement pendant les périodes de vacances.

Si les spasmes persistent et s'accompagnent de gêne visible, consultez un médecin.

Trucs et astuces

- Pour enlever de la colle de vos doigts, frottez avec un peu de dissolvant pour vernis à ongles.
- Un petit bout de fromage desséché ? Prenez un tissu blanc et propre, imbibez-le de vinaigre et essorez-le bien. Enveloppez le fromage pendant quelques heures : il retrouvera saveur et douceur.
- Pour nettoyer la semelle du fer à repasser, laissez-le refroidir, puis enduisez-la d'une fine couche de dentifrice et frottez avec un chiffon doux.
- Pour garder craquants vos biscuits salés ou sucrés, mettez deux sucres dans la boîte à biscuits.
- Une tranche de pain dans l'eau va empêcher les pommes de terre épluchées de noircir.