



Polenta aux olives noires



200 g de semoule, 20 olives noires, 75 cl d'eau, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de graines de cumin, sel, poivre

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

Entre maigrir et mincir

Vous êtes mince et vous avez de la cellulite, que faire ? Des millions de femmes sont dans ce cas. Diminuer un peu le+s féculents, avoir une alimentation pauvre en matières grasses, mais surtout avoir une activité physique pour remplacer la graisse par du muscle.

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 entre 15 et 140 microns et la majorité de leur volume est constituée 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 graisses et les stocker opérant ainsi la redoutable lipogénèse.
B) Si vous faites attention à votre alimentation et avez une bonne hygiène de vie comportant quelque activité physique, l'adipocyte au



Photos : DF

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.

Alimentation à 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.

10 minutes de sport, ça dope le moral

Selon un rapport des psychologues de l'université d'Arizona du nord, dix minutes de gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes. Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercices agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir les pensées plus claires !



Mettre ses qualités en valeur

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités. Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines... En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (un maillot de bain bien choisi, par exemple). Du coup les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute son attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

Le 1^{er} Salon du mariage, des cérémonies et de la tenue traditionnelle

Le luxe, les strass et les paillettes étaient aux rendez-vous vendredi dernier au Sheraton d'Alger. La soirée était sous le thème de la créativité et du stylisme. Cet évènement a pour but d'annoncer la 1^{re} édition du Salon du mariage, des cérémonies et de la tenue traditionnelle qui se tiendra du 25 au 29 septembre 2012 à la Safex, aux Pins maritimes.

Hayet Ben - Alger Le Soir. Lors du speech d'ouverture, M^{me} Mounia Ibessaine, directrice de projet, a tenu à faire connaître le but de son projet, à savoir faire de ce Salon un carrefour pour les professionnels, un lieu de rencontre qui regroupera toutes les bonnes adresses (coiffeurs, stylistes, musiciens, bijoutiers, photographes, traiteurs, salon de beauté, spa, etc.) tout ce qu'il faut savoir ou connaître pour faire de votre fête un moment unique. M^{me} Ibessaine prévoit la participation de plusieurs pays, parmi eux la Turquie, la Tunisie, le Maroc et l'Iran. Une occasion pour faire découvrir les différentes richesses culturelles de notre pays et celles des pays participants. Lors de

ce Salon, une aire de jeux et un théâtre pour enfants seront mis à la disposition de ces derniers afin de laisser les adultes profiter en toute tranquillité du Salon. Des défilés de mode, des shows de coiffures et des ateliers maquillage sont également prévus ainsi que beaucoup d'autres surprises.

Pour donner un avant-goût de ce que sera ce Salon, des stylistes et des artistes de renom ont participé à cette soirée. Lylena Création a ravi les présents avec un défilé haut en couleur, des tenues où se marient à la perfection le traditionnel et le contemporain. Un style propre à Madame Lyasmine. Un riche choix de broderie fine et de pierres de valeur. La styliste a offert une palette de tenues représentant toutes les régions du pays, à l'exemple de la tenue chaoui qui a ébloui les spectateurs par le choix des couleurs, la qualité du tissu, ou du *badroune* confectionné avec de la soie sauvage au style contemporain. M^{me} Lyasmine racontera avec fierté son parcours ; de son don pour le modélisme, elle a réussi à force de volonté et de travail à en faire son métier. Gagné par la passion de leur mère, Leila et Nadia ont rejoint la société. En signe de fierté, la maman a donné le nom de son dur labeur «Lylena» en composant son prénom avec celui de ses deux filles. Un

autre créateur venu de France, Dolce Sposa, a présenté des robes du soir au style tantôt champêtre tantôt glamour, les tissus choisis par le créateur étaient le tafta de soie, la guipure strassée ou encore le satin travaillé. Originaire de Kabylie, le styliste compte ouvrir d'ici fin 2013 une boutique de robes du soir à Tizi-Ouzou.

Que seraient tous ces mannequins qui évoluaient avec grâce sur le podium sans la touche de l'artiste coiffeur Djelani Maâchi, le célèbre coiffeur lunaire ? Il a réussi à donner une touche et un style différents à chaque toilette portée par les mannequins, ce qui a donné plus de vie à la tenue. Il dira aimer participer à ce genre d'évènement qui sont toujours une occasion de promouvoir l'art sous toutes ses formes. La joaillerie n'était pas en reste dans ce défilé, elle était représentée par Djula, un créateur de bijoux français.

Les convives ont pu admirer des splendeurs où l'or se décline en jaune, blanc ou rose. La finesse de la dentelle, le romantisme des fleurs, du papillon ou du cœur, charme des pierres précieuses ou semi-précieuses. Pour les amatrices de ce créateur, une boutique a ouvert récemment au niveau du Val d'Hydra. Le célèbre chanteur oriental Raafat Alama a animé avec brio la soirée.



L'artiste a mis une ambiance très agréable, son large répertoire de Abdel Halim, George Wassouf, Wael El Djassar en passant par la debka libanaise sans oublier un répertoire algérois. Raafat Alama a enchanté son public.

H. B.

