

Écouter son appétit



Photos : DR

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 terminé, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins bon et vous n'aurez pas envie de le terminer. Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

Les bons coupe-faim

Pomme et œuf dur 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 zappent en partie le petit-déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez un œuf dur dans

vos sacs. 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.

Question

Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil ?

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit. Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements.



Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Filets de poulet à la chapelure



4 filets de poulet, 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. d'huile, 1/2 verre d'eau, 2 c. à s. de vinaigre, 4 c. à s. de crème fraîche, 2 œufs, chapelure, sel, poivre

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce. Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit. Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, trempez-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.

Trucs & astuces

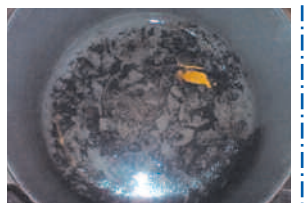


■ Si votre maison est envahie par les fourmis, il n'y a qu'un remède : on dit qu'elles ne croisent jamais une ligne de craie. Tracez une ligne de craie sur votre sol à l'extérieur et partout où les fourmis tendent à se promener. -Un des membres de la famille est collectionneur

de pièces de monnaie. Malheureusement, avec le temps, son trésor ternit. Pour redonner l'éclat de leurs premiers jours aux pièces, il suffit de les tremper une nuit dans du coca.

■ Vous avez du mal à ouvrir une boîte de conserve et vous êtes seule à la maison : utilisez des gants de vaisselle en latex. Ils sont antidérapants et rendent l'ouverture des conserves plus facile.

■ Pour enlever facilement le brûlé de votre poêle, ajoutez simplement une goutte ou deux de liquide vaisselle et assez d'eau au fond pour remplir le récipient. Portez à ébullition sur votre fourneau et le tour est joué.



Beignets aux pommes



3 pommes, 2 œufs, 100 g de farine, 5 cl de lait, huile de friture

Dans un saladier, battez les œufs avec la farine. Incorporez le lait. Pelez les pommes, videz-les et coupez-les en fines lamelles. Trempez-les dans la pâte à beignets. Faites chauffer un bain de friture à 180°C et déposez les tranches de pommes 3 par 3. Retournez-les pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez les beignets sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez de sucre.

Le cacao en cosmétique

Particulièrement riche en flavonoïdes, des substances antioxydantes, le cacao est aussi connu pour donner un bon coup de fouet à la circulation sanguine. Il fait également baisser le taux de «mauvais» cholestérol et prévient les risques de formation de caillots sanguins. Mieux encore, sa forte teneur en magnésium fait de cette gourmandise un excellent antistress. En effet, le cacao régularise le rythme cardiaque et améliore la santé cardiaque dans l'ensemble. Grâce à toutes ses propriétés, ses fèves sont aujourd'hui utilisées pour le



traitement de nombreux problèmes de santé. Ces vertus cosmétologiques sont actuellement exploitées sous le nom de «cacaothérapie» et son usage intervient autant dans le domaine de la médecine douce

que dans l'univers des cosmétiques. Le principe de cette thérapie est simple. Il convient de réveiller les endorphines, les hormones du plaisir, pour doper le moral et ramener la sensation de bien-être

VRAS OU FAUX ?

On peut boire glacé sans problème ?

Faux. Il est préférable d'éviter les boissons glacées, parce qu'elles désaltèrent moins bien mais aussi parce qu'elles peuvent entraîner des troubles digestifs comme les diarrhées. Préférez boire frais ou à température normale. En cas de fortes chaleurs, ajoutez quelques glaçons dans votre verre pour avoir une sensation de fraîcheur sans subir les désagréments des boissons glacées.