

# L'ennui contribue à la prise de poids chez les femmes



Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments

contenant des calories superflues. Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids

chez les femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est à cause de l'ennui et non pas de la faim. Leur poids et leurs tailles de vêtements augmentent en quelques semaines. Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées. Et voilà, la dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

## 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.



Photos : DR

## Poulet pané farci aux herbes

4 tranches de blanc 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

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 une autre de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents. 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. 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 cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

## Gâteau à la vanille

250 g de beurre ramolli, 250 g de sucre en poudre, 3 œufs, 1 c. à café d'extraît de vanille, 300 g de farine, 1,5 c. à café de levure chimique, 20 cl de lait.

**POUR LE GLAÇAGE :** 100 g de beurre ramolli, 200 g de sucre glace, 1 c. à café d'extraît de vanille, 3 c. à soupe de lait



Préchauffez le four à th. 6/180° et graissez un moule à fond amovible de 24 cm de diamètre. Fouettez le beurre et le sucre dans un grand saladier. Incorporez les œufs un par un en battant. Ajoutez la vanille, puis la farine et la levure tamisées. Fouettez bien en ajoutant la crème ou le lait pour obtenir une pâte épaisse et crémeuse. Versez-la dans un moule à manqué et enfournez environ 45 mn, jusqu'à ce la lame d'un couteau plantée au centre du gâteau en ressorte sèche. Laissez refroidir complètement.

**Pour le glaçage :** Mettez le beurre dans un saladier et incorporez progressivement le sucre glace en fouettant. Ajoutez la vanille et 2 c. à soupe de lait et fouettez bien, puis versez lentement le reste du lait, jusqu'à obtenir un glaçage lisse mais assez épais. Etalez-le délicatement sur le gâteau, sans chercher la perfection.

## Acné et maquillage, astuces pour une belle peau



Contrairement aux idées reçues, même si vous souffrez d'acné, vous pouvez vous maquiller, mais attention, pas n'importe comment. Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes. Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu

les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum. Démaquillez-vous tous les soirs. Car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer

durant la nuit. Le démaquillage est un geste santé, indispensable pour votre peau. Ne triturez pas vos boutons. Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez de les sur-infecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.

## Bon à savoir

### Pourquoi faut-il éviter le jus de pamplemousse avec certains médicaments ?

La consommation de jus de pamplemousse est contre-indiquée avec la prise de certains médicaments. Pourquoi ? Quels sont les médicaments concernés ? Le jus de pamplemousse modifie l'absorption intestinale de certains médicaments : risque de surdosage! Jusqu'à aujourd'hui, seul le jus de pamplemousse est connu pour interagir fortement avec quelques médicaments. La nature de cette interaction ne va pas dans le sens d'une réduction de l'efficacité de ces médicaments, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'absorption intestinale de certains médicaments est régulée par une enzyme

(CYP3A4). Or, certaines substances présentes dans le jus de pamplemousse (la bergamottine et un de ses dérivés) entrent en compétition avec cette enzyme, ce qui a pour effet d'augmenter l'absorption intestinale des médicaments. Résultat, le jus de pamplemousse équivaut à produire un surdosage du médicament et à majorer ses effets indésirables.

### Quels sont les médicaments concernés ?

Deux classes médicamenteuses sont particulièrement concernées : les immunosuppresseurs préconisés contre les rejets de greffes, comme le tacrolimus et la ciclosporine (dénomination internationale commune), avec un risque accru de toxicité pour les reins si le jus de pamplemousse est bu de façon régulière en même temps que le médicament. Ce sont également certains médicaments utilisés pour faire baisser le taux de



cholestérol dans le sang. Attention, seul le jus de pamplemousse est concerné. Les autres jus de fruits, comme les jus d'orange, de pomme ou autres n'ont aucune influence de ce type et sont donc autorisés avec les traitements médicamenteux. Alors, un conseil, lisez bien la notice de vos médicaments, notamment la rubrique «interactions» où sont systématiquement indiqués les aliments qu'il faut éviter lorsque l'on suit un traitement médicamenteux.