Nutrition

Surveillez votre écosystème intestinal

Photos : DR

C'est à travers le système digestif que l'organisme se recharge en oligoéléments et en vitamines. Il est donc important que celui-ci fonctionne bien et que sa flore reste le plus équilibrée possible.

Pour se revitaliser

Vous souffrez de diarrhées, constipation, parasites ? Mangez plus d'aliments riches en fibres (céréales, pâtes et pain complet, fruits, légumes) et moins d'aliments protéinés.

Battez-vous contre la sédentarité

Le manque d'exercice conduit à une sousoxygénation de l'organisme avec toutes ses conséquences : les échanges métaboliques ralentissent, on prend du poids, des troubles aussi divers que la dépression ou l'infarctus peuvent alors apparaître. Pour se revitaliser bougez, et pas seulement dans votre salle de gym. Garez votre voiture et faites vos courses à pied...

Ne surmenez plus vos muscles

L'excès est toujours source de pollution interne. Si vous surmenez physiquement votre corps, il va vous le faire «payer».

Pour se revitaliser

Arrêtez de faire du sport dès que vous êtes fatiguée. Vous devez toujours y prendre du plaisir. Ne surestimez pas vos forces physiques. Il est bien connu que les sportifs de haut niveau s'usent plus vite. Certaines études ont même démontré que leur espérance de vie était inférieure de cinq ans à celle du commun des mortels.

Soupe à l'oignon gratinée

Pour 4 personnes. 5 gros oignons émincés, 80 g de beurre, 1 cuillerée à soupe bombée de farine, 1,5 l de bouillon ou d'eau, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre, pain grillé.

Dans la cocotte, faites roussir les oignons coupés fin avec 30 g de beurre. Saupoudrez d'une bonne cuillerée de farine en tournant avec une cuillère en bois jusqu'à ce que ce roux brunisse un peu. Ajoutez petit à petit 1,5 l d'eau ou de bouillon froid et mélangez tout en décollant le fond jusqu'à ébullition. Salez, poivrez. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 15 mn sous pression. Faites dorer les tranches de pain à la poêle avec le reste du beurre et disposez-les dans le fond d'une soupière allant au feu. Versez le potage sur le pain grillé. Saupoudrez de gruyère râpé. Vous pouvez faire gratiner quelques instants dans des bols individuels ou une cocotte à four.

ASTUCES

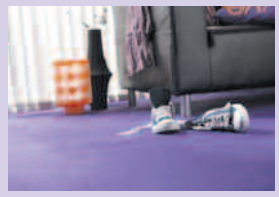
Montre

Si de la buée s'est formée à l'intérieur du verre, tournez la montre, côté verre contre la peau. Au bout d'un moment, la buée devrait être dissipée.

Moquette

Saupoudrez-la de bicarbonate de soude et laissez agir un quart d'heure, puis passez l'aspirateur. Elle sera nettoyée et désodorisée parfaitement.

Comment faire disparaître facilement les taches sur la moquette



verser dans une bouteille un quart de vinaigre, un quart d'ammoniac et l'autre demi d'eau. Vaporiser sur les taches et frotter ! Les taches les plus tenaces s'effaceront par magie !

Mini-charlottes au chocolat amer

Préparation 30 min, cuisson 10 min, attente 12 h 1 boîte de boudoirs, 75 de chocolat noir, 2 c. à soupe de cacao amer, 2 œufs, 4 c. à soupe de crème liquide, 40 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel.

POUR LE SIROP :

1 c. à soupe de sucre, 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

Tapissez de papier film l'intérieur de 4 moules à charlotte individuels. Beurrez-les. Placez les moules 10 min au réfrigérateur. Saupoudrez le film de cacao. Chauffez 15 cl d'eau avec 1 cuil. à soupe de sucre. Dès qu'il a fondu, retirez du feu. Ajoutez l'eau de fleurs d'oranger. Cassez le chocolat en morceaux. Placez-le dans une jatte et faites-le fondre au bain-marie. Hors du feu, incorporez le reste du beurre. Laissez tiédir. Ajoutez la crème liquide, les jaunes d'œufs et le sucre vanillé.

Fouettez jusqu'à ce que le mélange éclaircisse et prenne la couleur du chocolat au lait. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la crème au chocolat. Étalez une couche de mousse au chocolat de 2 cm d'épaisseur sur le fond de chaque moule.

Trempez les boudoirs dans le sirop refroidi et rangez-les sur les parois des moules, recoupez-les à hauteur des bords.

Remplissez de mousse au chocolat. Réserver environ 12 h au réfrigérateur. Démoulez sur les assiettes, retirez le film. Saupoudrez de cacao passé à travers une passoire fine.

Le miel

Il est très riche en glucides dont une partie est du fructose directement assimilable par la cellule, d'où son utilisation chez les sportifs. Il ne contient aucune graisse.

Son pouvoir sucrant est très supérieur à celui du sucre, et ce, d'autant plus que le miel est âgé. Cette propriété lui permet de remplacer le sucre dans le café, le thé, le lait, etc., et donc de gagner quelques précieuses calories. Liquide ou solide, ses qualités sont les mêmes. Le miel contient de l'acide caféique, de l'acide formique et autres qui pourraient participer aux systèmes de défense contre les radicaux libres. En dehors de cela, on lui a attribué beaucoup de qualités, en particulier celles des plantes sur lesquelles les abeilles ont butiné (romarin, tilleul...). Il n'en demeure pas moins que son apport calorique est important : 300 kcal pour 100g. Sa consommation devra être limitée en cas de surpoids et (ou) d'hyperlipidémie (augmentation du cholestérol et des triglycérides du sang).

QUESTION

Se peser, est-ce utile ?

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours… ou jamais ? Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté.

La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin. Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personnes ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins, notre âme.