

BRÛLURES D'ESTOMAC : LES ALIMENTS À ÉVITER

Fuyez les aliments trop gras

Première mesure à prendre en cas de brûlures d'estomac : diminuer la nourriture trop riche. Les matières grasses réduisent le tonus du sphincter œsophagien inférieur, le muscle qui empêche les aliments de remonter de l'estomac vers l'œsophage. C'est en effet ce reflux qui cause les brûlures d'estomac. Les graisses sont aussi plus longues à digérer et accroissent donc les risques d'agreur. Notre conseil : limitez les graisses saturées comme le beurre, les viandes rouges ou les fritures et privilégiez les bonnes sources de protéines, faibles en gras, par exemple la volaille sans la peau, le poisson, les légumes secs ou les yaourts allégés.

Évitez le chocolat, le café et le thé

Le point commun entre le chocolat, le café et le thé : les méthylxanthines. Sous



Photos : DR

ce nom barbare se cachent des substances relaxantes pour les muscles. Elles diminuent l'efficacité du clapet qui empêche le reflux gastro-œsophagien (RGO). Il faut donc éviter de consommer trop d'aliments contenant des méthylxanthines en cas de brûlures d'estomac. Autre mauvais

point pour le café : il augmente le stress, facteur de RGO. Notre conseil : privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait. Préférez les chicorées et tisanes douces au café et au thé. Quant au lait, il vaut mieux l'éviter aussi. S'il peut soulager temporairement, il augmente la sécrétion gastrique et donc l'acidité sur le long terme.

La menthe

La menthe parfume les plats à merveille. Mais en cas de brûlures d'estomac, mieux vaut s'en passer. Cette plante contient en effet des acides dits "volatils" qui détendent le passage entre l'œsophage et l'estomac. Laissant la voie libre au reflux gastro-œsophagien (RGO). Évitez également les bonbons, boissons ou sauces à la menthe. Les chewing-gums ont en plus l'inconvénient de faire rentrer de l'air dans l'estomac. Notre conseil : consommez de la menthe une fois par semaine, selon la tolérance. Pensez au persil, à la coriandre et au thym, moins agressifs pour l'estomac.

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.

Gâteau au chocolat sans farine

250 g chocolat noir haché, 100 g de sucre en poudre, 100 g de beurre coupé en dés, 125 g de noixettes en poudre, 5 œufs, blancs et jaunes séparés, sucre glace pour la décoration



Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noixettes et les jaunes d'œufs. Remuez bien entre chaque ajout. Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier. Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.

COMMENT RESTER MINCE

- Le matin, à jeun, boire un grand verre d'eau. On s'hydrate et cela permet d'éliminer les toxines.
- Un petit-déjeuner équilibré (céréales + jus de fruit frais + 1 œuf + 1 laitage) couvre 30% des besoins énergétiques de la journée et les calories sont dépensées, pas stockées.
- Évitez absolument les boissons gazeuses et sucrées, même light. Cela fait entrer de l'air dans le ventre et, si elles ne font pas grossir, provoquent un effet gonflette (sans parler du sucre...)
- Essaie le coup du cornichon. C'est tout bête, mais croquer un ou deux gros cornichons aigre-doux (14 calories pièce) coupe la sensation de faim.
- Savez-vous que 100 g de biscottes apportent plus de calories que 100 g de pain ? On pense souvent l'inverse. Les biscottes apportent 1/3 d'énergie en plus que le pain, parce qu'elles ont subi un dessèchement qui leur a fait perdre une grande quantité d'eau. La perte d'eau s'accompagne d'une perte de poids. A poids égal, la biscotte est donc plus énergétique.



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.



Publicité

