Bon à savoir
Pour maigrir, mangez assise

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage. Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement.
Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous

Photos : DR

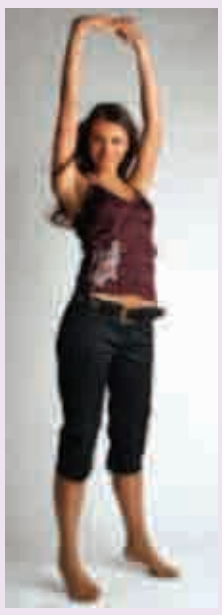
apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut. Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table. Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée. Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis... Dès que vous êtes rassasié, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligé de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

Chili con carne

500 g de viande de bœuf coupée en morceaux, 400 g de haricots rouges cuits, 200 g d'oignons, 2 c. à café d'huile, 2 gousses d'ail, 1 c. à café de harissa, 2 cubes de bouillon de bœuf, 1 pincée de cannelle, 1 c. à soupe de persil haché, sel, poivre

Dans une sauteuse, faites dorer les oignons dans l'huile à feu vif. Retirez-les et faites roussir la viande. Recouvrez de 20 cl de bouillon et ajoutez les haricots, les épices et les aromates. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez frémir pendant 1 heure. Servez chaud.

Astuce
Comment paraître plus grande



•1• Retrouver un joli port de tête
Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, ventre rentré :
- joindre les mains devant l'estomac ;
- sur une expiration, pousser les coudes vers l'avant ;
- sur une inspiration, relâcher.
Veillez à maintenir l'abaissement des épaules et l'écartement des omoplates.

•2• Grandir sa silhouette
- Enchaîner. Sur une inspiration, étirer les bras vers le haut, légèrement en arrière, sans monter les épaules.
- Garder l'étirement une dizaine de secondes en continuant à respirer amplement. Sentir l'étirement de la taille et l'écartement des côtes.

•3• Étirer sa colonne vertébrale
- Enchaîner. Sur une expiration, se pencher vers l'avant en «enroulant» une à une les vertèbres jusqu'à laisser pendre les bras vers le sol, la tête vers les genoux.
- Rester sans forcer une dizaine de secondes en respirant naturellement. Ressentir la détente dans la nuque et dans les épaules.

Le saviez-vous ?
Quand la santé passe par les pieds

Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils.
Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles. Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue. A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.

Pommes en timbale

Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes. 250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte.

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

Nutrition
Le café au lait

C'est l'association traditionnelle de beaucoup de petits-déjeuners

Ses bons côtés

Grâce au lait qu'il contient en majorité, il apporte un quart des besoins quotidiens en calcium.

La petite dose de café permet de réveiller ceux qui ont du mal à ouvrir l'œil le matin.

Ses mauvais points

Cette association lait-café peut provoquer des problèmes digestifs chez certaines personnes. Ils sont dus à la réaction chimique qui se produit entre les protéines du lait et les tanins du café. Cette réaction induit la formation de grumeaux qui peuvent causer des diarrhées, des ballonnements, des nausées et parfois même des vomissements. De telles manifestations peuvent aussi se rencontrer quand on associe le thé et le lait.
Dose conseillée : 1 bol par jour.

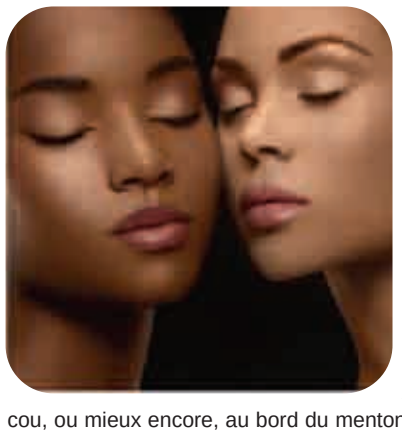
QUESTION
Assimilons-nous mieux nos nutriments si notre assiette est bien présentée ?

Vrai

Il est bien connu qu'une bonne alimentation commence par les yeux !
Une assiette bien présentée, remplie de couleurs, qui réjouira l'œil, déclenchera

automatiquement une salivation accrue.
La salive est d'une importance capitale dans l'assimilation des nutriments et essentielle dans la digestion des féculents.

Beauté
Fond de teint, le vrai/faux



Il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.