

NUTRITION : VRAI/FAUX

Les bonbons : la douceur est dans la modération



Photo : DR

CES FRIANDISES FONT GROSSIR : FAUX.

Différentes études ont démontré que la consommation de sucreries a peu d'incidence sur le poids. Il n'y a donc aucune raison d'en priver un enfant qui risque de le vivre comme une terrible frustration, surtout par rapport à ses camarades. D'autant que 10 g (soit deux bonbons classiques) apportent 40 calories.

Le meilleur moment pour s'en délecter ? Pendant la récréation avant de courir avec ses copains ou s'il s'apprête à faire ses devoirs, plutôt que s'il s'installe devant la télé ! En effet, le glucose

participe à une meilleure endurance physique s'il est pris au cours de l'effort. Il stimule également les activités intellectuelles. Mais si un jeune souffre d'un vrai surpoids, mieux vaut demander conseil à un nutritionniste qui déterminera la quantité précise qu'il peut réellement se permettre.

LES SUCRERIES «LIGHT» SONT À DÉGUSTER AVEC PARCIMONIE :

VRAI.

Certes les bonbons aux polyols (extrait de sorbitol) ou à l'aspartame n'apportent pas les calories du sucre, mais l'organisme, lui, ne va pas se tromper. Il

va compenser en cherchant celui-ci dans d'autres aliments (sodas, gâteaux...). Sans compter qu'à haute dose, leur consommation peut entraîner des troubles intestinaux. A réserver donc aux gros consommateurs de bonbons. Une exception intéressante : les chewing-gums sans sucre (c'est-à-dire contenant des édulcorants de synthèse). Ils favorisent la salivation et luttent ainsi contre la formation de caries.

ILS OCCASIONNENT DES CARIES :

VRAI.

Les bonbons contiennent du sucre qui attaque les dents. Mais la disposition à avoir des caries varie selon les personnes. Néanmoins, plus le sucre reste longtemps dans la bouche, plus le risque est important. D'où la nécessité de se laver les dents, et bien sûr de ne pas manger de bonbons dans son lit, avant de dormir.

On peut transpirer et avoir froid



C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême. Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

Vous avez un transit difficile ?

Constat : votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle. Prescription : plus de fibres, indispensables pour un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscottes aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage ou une crudité, et 2 ou 3 fruits. En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70% à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.



Pascades

3 œufs, 150 g de farine, 1/4 l de lait, 200 g de blettes, 150 g de viande hachée, persil, sel, poivre, huile



Prélever les feuilles des blettes. Les laver. Les faire blanchir pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les hacher grossièrement. Hacher le persil. Faire revenir la viande avec un peu de beurre. Dans une terrine mélanger les œufs entiers avec la farine. Ajouter le lait tiède petit à petit. Assaisonner. Ajouter les blettes, le persil et la viande hachée. Mélanger. Faire cuire dans une poêle en formant de petites galettes.

Poisson surgelé et poisson frais ont les mêmes qualités nutritionnelles



La surgélation ne modifie pas la teneur en protéines du

poisson. L'ensemble des vitamines et des minéraux

sont également bien conservés.

En revanche, les acides gras oméga 3 pourraient s'altérer avec le temps, mais la perte reste faible si le délai de conservation est inférieur à 6 mois.

En conclusion, le poisson surgelé conserve bien toutes les qualités nutritionnelles du poisson frais si les conditions de surgélation sont optimales et si la durée de stockage ne dépasse pas 3 à 6 mois.

Chouchoutez votre décolleté



Un joli décolleté, c'est à la fois des épaules musclées, un dos fier et des pectoraux solides. Voici votre programme 3 en 1 ! Inutile de forcer : effectuez ces

exercices 1 à 2 fois par semaine, mais de manière constante, sur plusieurs mois pour voir apparaître les bénéfices.

Exercice 1

Assise sur une chaise, jambes légèrement écartées et bras tendus devant vous. Faites se toucher vos mains devant et derrière le plus loin possible. Attention à conserver votre dos immobile. 10 fois devant, 10 fois derrière.

Exercice 2

Inclinez maintenant votre dos à 45° tout en le gardant plat. Tendez les bras vers le sol, les paumes des mains face à face puis élevez-les de chaque côté du corps, en vous arrêtant lorsqu'ils sont parallèles au sol. 2 séries de 10.