

Forme Le top 5 des alliés transit



elles, ingérées en quantité suffisante, aident à lutter contre la paresse intestinale.

4. L'activité physique

Tout ce qui sollicite la sangle abdominale participe au bon fonctionnement du transit. La plupart des sports sont donc bénéfiques, y compris la marche rapide, à condition d'y consacrer au moins trente minutes chaque jour.

5. La régularité

Il faut le savoir : le transit tolère mal la bousculade et les brusques changements de vie (voyages, rythmes décalés, nourritures inhabituelles...). Il faut donc, autant que possible, être régulier dans ses horaires de travail, de sommeil et de repas. Et veiller à manger lentement et dans le calme

PHOTOS : DR

Il se dérègle facilement ? Il a une certaine tendance à la paresse ? Le plus simple, pour retrouver un transit normal, est peut-être de faire appel à ses complices les plus fidèles.

1. Les fibres insolubles

Leur incroyable capacité à se gorger d'eau (jusqu'à 25 fois leur poids !) provoque une augmentation du volume et de l'hydratation des selles. Dès lors, elles aident à réguler un transit ralenti. Parmi les aliments les plus riches en fibres : les fruits et les légumes frais, les légumineuses (haricots blancs, lentilles,

petits pois, pois chiches...) et les céréales complètes (pain complet ou pain au son, biscottes complètes...).

2. L'hydratation

Consommer des fibres, c'est bien. Mais pour qu'elles gonflent et stimulent le transit, il est nécessaire de boire suffisamment et tout au long de la journée. La quantité conseillée : au moins 1,5 litre d'eau par jour.

3. Les ferments et les probiotiques

On sait encore peu de choses sur ces bactéries présentes dans les yaourts et le lait fermenté, mais certaines d'entre



Question

Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes.

Faux.

Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt conseillé de laver et éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines),

Cornet aux corn-flakes

Pour 8 personnes : **La farce** : 750 g de corn flakes, 2 cuillerées à soupe de lait condensé sucré, 100 g de chocolat noir. **La pâte** : 200 g de crème fraîche, la farine selon le mélange

La farce

Hacher les corn-flakes grossièrement. Casser le chocolat en petits morceaux et les faire fondre au bain-marie à feu très doux jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Mettre dans un saladier les corn flakes hachés, ajouter le lait condensé sucré et rassembler le mélange avec le chocolat fondu, mélanger bien à la cuillère en bois pour obtenir une préparation homogène.

La pâte



Travailler bien la crème fraîche dans une jatte, ajouter la farine tamisée peu à peu jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et malaxer énergiquement avec les paumes de la main pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse, la rouler en forme de boule et la réserver dans un papier film et la mettre au réfrigérateur. Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné et la découper

en rectangles fins à l'aide d'un coupe-pâte dentelé de 20 cm de long et 1,5 cm de large. Beurrer vos petits moules de cornet et les couvrir avec les rectangles fins, les disposer au fur et à mesure sur une tôle huilée. Les faire cuire dans un four chaud 200 C°, jusqu'à atteindre une belle teinte dorée, les démouler chauds. Remplir les cornets avec la farce. Les disposer sur un plat.

Quiche maraîchère

1 pâte feuilletée, 1 courgette, 2 tomates, 4 œufs, champignons, 1 pot de crème fraîche, gruyère, huile d'olive, sel et poivre

Peler et couper la courgette en rondelles ainsi que les tomates et les champignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et laisser réduire pendant quelques minutes.



Etaler la pâte dans un grand moule à quiche, y déposer les légumes. Mélanger dans une terrine les œufs avec la crème et les verser sur les légumes, saupoudrer d'un peu de gruyère râpé, enfourner et laisser cuire au four pendant 40 min environ.

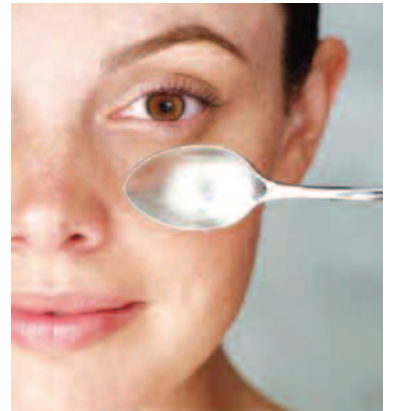
Les cernes

Que faire pour s'en débarrasser ?

Il existe plusieurs méthodes, simples et efficaces. On trouve alors une palette large de produits aussi bien efficaces que discrets. Déjà, il y a l'anticerne.

On l'applique en dessous des yeux, on masse, on attend, et on applique son fond de teint ou sa crème de jour ! Il y a aussi d'autres méthodes plus

traditionnelles, par exemple : mettez une cuillère toute la nuit dans le congélateur, et au matin, sortez-la et appliquez-la sur vos cernes, elles disparaîtront. L'eau de bleuet constitue également un remède efficace, imbibe un coton et passez-le sur les cernes. Au bout de quelques jours, elles seront un mauvais souvenir.



Bon à savoir Comment choisir de bonnes lunettes



Adoptez la bonne couleur

L'écaille convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes.

Visage carré

Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

Visage long

Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas le

cadre du visage.

Visage rond

Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisée, ou carrément de forme "papillon".

Visage triangulaire

Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

Visage ovale

Toutes les montures sont possibles, à condition d'être proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !

Dos fragile : 3 exercices pour vous soulager

Lorsqu'on a le dos sensible, mieux vaut éviter certains mouvements. Voici un programme spécifique pour tonifier votre corps en travaillant les points-clés de votre dos. A effectuer au minimum 3 fois par semaine pendant 2 mois, 2 fois par semaine en entretien.

EXERCICE N°1

Allongez-vous, le bassin bien plaqué contre le sol. Levez une jambe à angle droit et étirez-la vers vous par petits à-coups, sans la plier, à l'aide d'une corde (ou d'une ceinture, d'un foulard) glissé sous la paume du pied. Respirez lentement. Une quinzaine de fois de chaque côté.

EXERCICE N°2

Positionnez-vous contre un mur, le bassin légèrement basculé vers l'arrière (votre pubis doit remonter). En inspirant, rentrez légèrement le menton et levez vos bras contre le mur, étirez-les fortement : vous devez sentir tout votre dos s'allonger. 3 fois

