

QUESTION

Pourquoi le régime
protéiné fait-il maigrir ?

Photos : DR

- Tout simplement parce que les aliments consommés lors de ce type de régime sont riches en protéines, qui ont deux avantages : le premier, c'est qu'elles ne peuvent être stockées et que les protéines qui ne peuvent servir à l'organisme sont éliminées. Le second, c'est qu'elles dégagent 4 kcal/gramme, comme les glucides (qui en revanche peuvent être stockés), contre 9 kcal/g pour les lipides, facilement stockables eux aussi.

- L'assimilation des protéines par l'organisme demande beaucoup d'énergie. 25 % des protides sont brûlés immédiatement par l'organisme après ingestion, contre seulement 3 % des

grasses.

- Les protéines sont très rassasiantes : si vous consommez un repas riche en protéines, vous n'aurez plus faim pendant plusieurs heures !

- Le régime protéiné permet de perdre du gras tout en conservant la masse musculaire. Et vous savez peut-être que l'entretien de la masse musculaire demande davantage d'énergie que l'entretien de la masse grasse.

Conclusion : plus la masse musculaire est importante, plus on brûle d'énergie, même en dormant, et plus on parvient à maintenir son poids ou à mincir. Autre avantage : un corps mince et musclé est plus appétissant.

- Des expériences scientifiques ont prouvé que la thermogénèse (le nombre de calories brûlées au repos) était deux fois plus importante après un repas riche en protéines qu'après un repas «normal». Conclusion : pour brûler davantage d'énergie, même sans rien faire, mangez protéiné !

- Quand on supprime le sucre de son alimentation, l'organisme puise dans la réserve de glycogène présente dans le foie, puis quand cette réserve est épuisée, il puise dans les graisses du corps. En consommant davantage de protéines et moins de sucres, l'organisme puise ainsi dans ses réserves de gras (parfait !) ; de plus, il produit lors de cette opération une substance spécifique, les corps cétoniques, qui ont un effet coupe-faim puissant et sont naturellement euphorisants.

Churros

Cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min
Farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé



Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois. La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Placez la pâte dans une poche à douille cannelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne se collent les uns aux autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

Info : donner confiance à votre enfant



Il réussit à monter les escaliers pour la première fois, à emboîter les cubes ensemble, à boire dans un grand verre, à mettre sa veste tout seul : félicitez-le haut et fort !

Ces gestes peuvent sembler anodins mais pour lui, ce sont des exploits au quotidien. Dites-lui : «C'est très bien, je te félicite». Vous lirez le plaisir et la fierté dans ses yeux. Donner confiance à votre enfant, c'est lui donner toutes les chances d'être un adulte heureux qui osera entreprendre et sera courageux.

BEAUTÉ
La transpiration
des mains

Gardez vos mains nettes et sèches toute la journée

La transpiration est le résultat de l'action des glandes sudoripares situées sous les aisselles et les pieds, mais aussi au niveau des mains. Elle peut devenir une véritable gêne quotidienne lorsqu'elle est excessive. Pour la combattre, il est utile d'en connaître le fonctionnement et les produits qui en limitent l'abondance. Pour combattre efficacement la transpiration des mains, suivez ces conseils :

- * lavez-vous les mains régulièrement avec un savon doux ;
- * utilisez un anti-transpirant bien dosé en sels d'aluminium ;
- * dans la journée, utilisez des lingettes rafraîchissantes contre la transpiration ;
- * tachez-vous les mains dès que vous le pouvez ;
- * frictionnez vos mains avec une lotion à l'alcool camphré.

Tarte à la tomate
et au thon relevée
à la moutarde

1 pâte feuilletée, 4 tomates, 1 boîte de thon, moutarde mi-forte, crème fraîche, 2 œufs, 100 g de gruyère, sel, poivre



Préchauffez le four sur th.7 (210°C). Dans un récipient adapté, râpez le gruyère. Nettoyez et sur votre planche de cuisine, coupez les tomates en fines rondelles. Épépinez-les. Étalez la pâte feuilletée dans un moule allant au four. Étalez 2 c. à soupe de moutarde mi-forte sur le fond de la pâte. Ouvrez la boîte de thon, émiettez-le au-dessus de la pâte. Ajoutez les rondelles de tomates. Dans un bol creux, battez les œufs. Ajoutez 3 c. à soupe de crème semi-épaisse. Salez et poivrez. Versez la sauce sur la pâte. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfourez pendant 30 min.

Bon à savoir
Mettre en valeur ses qualités

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités.

Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines... En concentrant son attention

sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (un maillot de bain bien choisi, par exemple). Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute notre attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

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.