

Forme

Quelques astuces pour faire pencher la balance du bon côté



Photos : DR

Nous le savons tous, pour maigrir, il faut manger moins gras, moins sucré, moins de viande mais plus de fruits et légumes et ne pas grignoter. Plus facile à dire qu'à mettre en pratique. Alors, si vos efforts sont sans succès, changez de tactique et modifiez vos habitudes alimentaires. Les grandes règles sont connues de tous, mais leur mise en pratique reste difficile. Pour vous y

aider, voici quelques astuces et nouvelles habitudes à prendre qui vous aideront à récompenser vos efforts.

Assaisonnez les légumes et le poisson !

Manger plus de légumes ne signifie pas forcément qu'ils soient cuits à l'eau et consommés nature. Certes, ils ne doivent pas non plus baigner dans l'huile ou le

beurre. Entre les deux, vous pouvez les cuisiner en poêlées, purées, salades composées, gratins, etc. De même, vous pouvez les rendre savoureux en ajoutant des épices, des herbes, du vinaigre balsamique, une sauce au yaourt, etc. De la même façon, si on recommande de manger du poisson deux fois par semaine, variez la façon de le cuisiner. Il n'y a pas que le poisson au court-bouillon (papillote, gril...) et n'hésitez pas à l'assaisonner selon vos goûts (moutarde à l'ancienne, citron, curry...).

Utilisez les bonnes matières grasses

Videz vos placards et frigo pour ne conserver que l'huile d'olive, de colza et de noix, et si nécessaire, une margarine végétale. Elles peuvent servir pour l'assaisonnement et la cuisson.

Ne faites pas des courses 100% «light»

Recourir aux laitages, fromages, gâteaux et autres biscuits allégés est une bonne idée, à condition de les intégrer progressivement dans vos habitudes alimentaires et de ne pas en

abuser. Le piège est de manger deux yaourts allégés à la place d'un normal. Ce n'est pas parce que c'est «light» qu'il faut doubler les doses !

Ne vous affamez pas et préparez le menu !

Pensez que vous allez vous contenter d'un yaourt et d'une compote au déjeuner est illusoire. Au mieux, vous viderez le frigo en rentrant le soir chez vous ; au pire, vous commencez à grignoter en début d'après-midi. A noter qu'il est préférable de composer son déjeuner à l'avance. De cette façon vos choix (ou intentions) seront moins guidés par votre faim.

Chou-fleur aux œufs

1 chou-fleur de 1 kg, 5 œufs, 1 pincée de safran, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/4 c. à c. de cumin, 1 pincée de piment fort, 100 g de fromage râpé, sel



Retirer les feuilles vertes de chou-fleur et les tailler en bouquets, les laver délicatement. Mettre les bouquets de chou-fleur dans une cocotte d'eau, ajouter le gingembre, le safran, le poivre et le sel et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fermes, les égoutter dans une passoire. Battre les œufs dans un bol, assaisonner du cumin, piment fort et du sel, bien mélanger. Disposer les bouquets de chou-fleur égouttés dans un plat à gratin. Verser les œufs sur le chou-fleur et parsemer avec le fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce que la surface du gratin soit bien dorée. Servir aussitôt.

Le saviez-vous ?

Pour maigrir... prenez du miel



Mélangez une cuillère à café de miel et une cuillère à café de jus de citron dans un verre d'eau chaude. Buvez ce liquide le matin lorsque vous avez l'estomac vide. Prenez cette boisson une fois par jour pendant deux à trois mois. Une perte de poids en résultera.

Rhume et oignon

L'oignon

Ceux qui sont à la recherche d'une méthode encore plus simple à mettre en place vont peut-être apprécier ce remède. Les nombreuses vertus de l'oignon (antiseptique, anti-oxydant, anti-inflammatoire...) permettent en effet de prévenir et de soigner le rhume. Pour profiter des propriétés médicinales de cette herbacée, il suffit de couper un bulbe en deux et de placer l'une des moitiés sur sa table de nuit. Au cours de la nuit, l'action de l'oignon sur le système respiratoire permettrait de diminuer le risque de contracter un rhume.



Info Les troubles du sommeil sont plus fréquents chez le diabétique

Il existe une relation forte entre le sommeil et le diabète. Le manque de sommeil a été associé à un dérèglement du métabolisme des glucides. Et inversement les diabétiques sont plus souvent atteints de troubles de sommeil que la population générale. C'est ainsi que les personnes souffrant de diabète sont de plus grands consommateurs de somnifères et d'hypnotiques. En pratique, il est très important de parler de ses troubles du sommeil à son médecin, qu'on soit diabétique ou non, afin de, respectivement, bénéficier d'une prise en charge adaptée et d'envisager un dosage de la glycémie pour dépister un éventuel diabète.



Arthrose : distinguez le vrai du faux !

**1- Existe-t-il des médicaments capables de guérir l'arthrose ?**

Non. En revanche, il existe des médicaments susceptibles de freiner l'usure du cartilage et d'aider l'articulation à se lubrifier.

Contre la douleur de l'arthrose, on recourt à des analgésiques ou à des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

2- L'origine de l'arthrose est-elle une inflammation de l'articulation ?

Non. L'arthrose est due à une usure mécanique de l'articulation, même si une inflammation de l'articulation peut compliquer l'arthrose.

3- L'arthrose fait-elle surtout souffrir le matin au réveil ?

C'est surtout au mouvement que l'arthrose est douloureuse. Ainsi, après une nuit de

sommeil, la douleur est atténuée. En revanche, le matin, il faut du temps pour déverrouiller l'articulation engourdie.

4- La douleur de l'arthrose s'accroît-elle au fil de la journée ?

Oui. La douleur s'accroît avec le mouvement et en position assise ou debout prolongée.

5- En cas d'arthrose, l'articulation peut-elle devenir rouge et gonflée ?

Non. Ces symptômes sont ceux d'une inflammation de l'articulation, fréquente en cas d'arthrose. On parle de rhumatismes inflammatoires.

6- Les infiltrations sont-elles inutiles en cas d'arthrose et mal tolérées ?

Non. Les infiltrations locales ont pour objectif de ralentir la progression de l'arthrose. Elles sont généralement bien tolérées.

7- La kinésithérapie est-elle conseillée ?

Oui. Son effet décontractant musculaire aide à lutter contre la douleur. Les séances de kinésithérapie améliorent l'amplitude articulaire. La kinésithérapie est

recommandée en thérapie complémentaire.

8- En cas d'arthrose, faut-il éviter les exercices physiques ?

Non. En dehors des poussées inflammatoires douloureuses, les exercices sont recommandés, à condition qu'ils ne soient pas intenses et qu'ils respectent les mouvements naturels des articulations. C'est ainsi que les personnes les plus actives voient leur mobilité s'améliorer et leur douleur s'estomper.

**9- Le port de talons hauts favorise-t-il l'arthrose du genou ?**

Oui. Il existe d'autres facteurs de risque de l'arthrose, comme l'obésité, les mouvements répétitifs effectués au travail ou lors de la pratique d'un sport, ou la sédentarité. Certaines maladies prédisposent à l'arthrose comme les maladies inflammatoires (arthrite rhumatoïde, goutte, lupus...), le diabète, l'hémochromatose.

Baba aux amandes

1 mesure d'amandes moulues, 1 mesure de petits-beurres moulus, 1 paquet de levure chimique tamisé, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 mesure de sucre en poudre, 1 mesure de beurre fondu, 1 mesure d'œufs (4 dans ce cas), 12 amandes pour la décoration
Pour le sirop : 300 g de sucre en poudre, 1/2 litre d'eau, 2 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger



Préchauffer le four à 200°C. Beurrer le moule. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs puis mouiller le tout avec le beurre fondu et les œufs. Bien mélanger le tout puis verser la préparation obtenue dans le moule beurré. Enfourner pendant environ 15 minutes tout en surveillant car le gâteau cuit très vite. Pendant ce temps, préparer le sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau. Poursuivre l'ébullition environ 5/7 minutes, on doit obtenir un sirop léger. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger et réserver. Arroser le gâteau de sirop dès la sortie du four et le laisser absorber. Découper le baba en carrés ou losanges et piquer une amande au centre de chaque part. Servir avec un bon thé à la menthe.