Bons plans nutrition

LE MAGNÉSIUM

Contre les maux de tête

L'état migraineux favorise la dilatation des vaisseaux cérébraux. A faire tout de suite : limitez-vous à deux tasses de café par jour à cause de ses effets secondaires (irritabilité, sommeil agité). Buvez plus de 2 litres d'eau par jour pendant une semaine pour faciliter l'élimination des toxines. Privilégiez le thé (théine et antioxydants ont un effet bénéfique sur les artères et préparez-vous des potages. Augmentez vos doses de magnésium (légumes verts, céréales complètes, soja). En relâchant les tensions, il agit favorablement sur les systèmes nerveux et vasculaire.

LES FÉCULENTS

Contre les effets de ballonnements

L'alimentation trop grasse des fêtes provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale. A faire tout de suite : oubliez pendant 4 ou 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre ou cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez à chaque fois des féculents (riz, pâtes) qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.

LES EAUX BICARBONATÉES

Contre les brûlures d'estomac

Le stress agresse les muqueuses digestives. A faire tout de suite : ne consommez pas de mets épicés aux effets inflammatoires. Surveillez votre consommation de sel (le chlorure de sodium détériore la flore intestinale) et de café (il augmente la sécrétion acide). Buvez pendant une semaine 0,5l/jour d'eaux riches en bicarbonate et consommez des aliments riches en oméga-3 (1 poisson gras + 3 cuil. à s. d'huiles végétales/jour) et en magnésium (légumes verts), aux vertus anti-inflammatoires.

VRAI/FAUX

Il ne faut pas conserver les fromages au réfrigérateur

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster.

Il faut éviter de manger la croûte du fromage

Faux et... vrai. Les amateurs de saveurs puissantes s'en délectent. Les sujets à risques (femmes enceintes, malades...) l'éviteront : c'est surtout dans la croûte que se développent des bactéries telle la listeria.

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 à th.7 (210°C). Dans un récipient adapté, râpez le gruyère. Nettoyez et coupez les tomates en fines rondelles. Épépinez-les. Étalez la pâte feuilletée dans un moule allant au four. Badigeonnez de 2 c. à soupe de moutarde mi-forte. Émiettez le thon dessus. 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. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez pendant 30 min.

BON À SAVOIR
Le savon

Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétique, non au rayon «lessive». Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Les pains «sans savon» lavent-ils moins bien ?

Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.

Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?

Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnettes ?

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.

Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.

Carrés bananes-pommes

4 carrés de pâte feuilletée, 1 banane, 2 pommes, cannelle, sucre en poudre

Coupez les pommes en lamelles et les bananes en rondelles. Disposez les fruits au centre des carrés de pâte feuilletée. Saupoudrez de cannelle et de sucre selon le goût. Repliez les pointes de la pâte feuilletée vers le centre de sorte à obtenir un carré assez régulier. Faites cuire à 210°C pendant 20 minutes. Servez tiède ou froid.

Beauté

Erreur à ne pas faire

Tester son fond de teint sur la main

Pourquoi ?

Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.

Le bon réflexe

N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au niveau du maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.

Sport

Avant un effort, pensez aux sucres lents

Avant et après le sport, les sucres lents (pâtes, riz, légumineuses...) sont les meilleurs alliés des muscles. Ils remplissent les stocks d'énergie dans les cellules et le foie, et assurent une récupération accélérée. Les courbatures seront moins longues.