

NUTRITION

Comment
manger moins
de sucre

Photos : DR

1) Supprimez les sodas et autres boissons sucrées

Temporairement, remplacez-les par des boissons light, sucrées aux édulcorants. Mais progressivement, vous devez diminuer les quantités, pour au final ne plus boire que de l'eau et réserver les sodas aux occasions (fêtes, sorties...). Il faut bien comprendre que les boissons sucrées, même celles contenant des édulcorants, entretiennent notre goût pour le sucré. Autrement dit, plus vous mangez ou buvez sucré et

plus vous avez envie de sucre. Il faut donc rompre ce cercle vicieux.

2) Café, thé : passez aux édulcorants
Là encore, l'idéal est de progressivement diminuer le nombre de comprimés d'édulcorants pour vous habituer au café ou thé sans sucre. L'homme a la formidable capacité de s'habituer à tout, ne l'oubliez pas, et ce n'est pas si difficile !
3) Dépensez 1 000 calories
Il est nécessaire de dépenser un minimum de 1 000 calories

chaque semaine en pratiquant une activité physique. Pas de panique, 1 000 calories se dépensent, par exemple, en faisant 1 heure de course à pied, 20 minutes de marche à vitesse modérée, 5 fois par semaine, 20 minutes de vélo tous les jours ou 2 séances d'aérobic par semaine.

4) Apprenez à gérer vos envies compulsives de sucre
Les envies soudaines de sucre sont difficiles à refréner. Pensez à vous relaxer. Le fait de se détendre et de focaliser son esprit sur quelque chose

d'autre aide à passer le cap compulsif. Vous pouvez aussi réaliser des exercices de respiration, aux effets calmants et apaisants, comme ceux que l'on réalise contre le stress : inspiration lente et profonde pendant 5 secondes, blocage de la respiration pendant 5 secondes, avant de souffler lentement pendant 5 secondes. Relaxation et respiration sont aussi efficaces contre les coups de fatigue que vous aviez l'habitude de contrer en grignotant un petit quelque chose... de sucré.

Tajine aux œufs
et oignons

4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



Épluchez et émincez finement les oignons. Épluchez les tomates et coupez-les en fines rondelles. Mettez dans un tajine une couche d'oignons émincés, placez au-dessus les rondelles de tomates, ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez, et laissez cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Cassez les œufs sur les tomates et laissez mijoter 2 minutes, il faut que les blancs soient cuits et que le jaune reste liquide. Servez aussitôt.

CRÈME POUR VISAGE

A chaque texture
son geste

La lotion s'applique avec un coton puis prendre un mouchoir en papier en l'appliquant par légères pressions sur le visage et le cou. Pour appliquer une crème, chauffer une noisette de crème dans la paume de la main. La poser de chaque côté du menton et remonter vers les joues, les oreilles.

Terminer par le cou et la partie médiane du visage. Une texture riche (type crème de nuit) se travaille à l'aide d'effleurages doux, qui remontent lentement des joues vers les oreilles et du cou vers le menton. Avec un fluide, on procède par petits mouvements de lissage ; dès qu'il a pénétré, on se contente de tapoter doucement le visage et le cou, afin de ne pas distendre les tissus. Lors d'un gommage, on doit insister sur les zones les plus grasses du visage, soit le front, les ailes du nez et le menton. Utiliser un soin gommant correspondant à son type de peau, surtout pour les peaux fragiles et délicates. Pour appliquer un masque, il



est impératif de respecter les conseils de la notice, à savoir le temps de pause, le rinçage ou non à l'eau tiède, ou retirer le film déposé sur la peau, mais surtout sur une peau parfaitement nettoyée au préalable. SOS brillance est à utiliser sans modération à tout moment de la journée, avec ou sans maquillage. Produit de poche présenté en format réduit pour se glisser dans les trousseaux et dans les sacs, le patch se colle sur le nez, le front et le menton. On patiente 15 minutes ; on le retire, et les points noirs partent avec.

Pudding

Une baguette rassie, 2 à 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes...



Coupez le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouillez avec 30 cl de lait. Ecrasez avec une fourchette et laissez reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouettez les œufs avec le sucre puis versez sur le pain et mélangez. Préparez la garniture : coupez les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquant ou fondant. Farinez la garniture. Vérifiez la consistance du pain, rajoutez du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajoutez la garniture. Beurrez généreusement un moule et remplissez-le de la préparation. Tassez et déposez des noisettes de beurre sur le dessus. Enfouez à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.

PS : On peut préparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

Bon à savoir

Comment remplacer
le dentifrice

Vous venez de vous apercevoir que vous n'avez plus de dentifrice ! Pas de panique, vous n'allez pas faire l'impasse sur votre hygiène bucco-dentaire aujourd'hui. Voici des astuces pour vous dépanner en cas d'oubli de votre dentifrice.

LE SEL OU LE BICARBONATE DE SOUDE
COMME DENTIFRICE

On ne le sait pas, mais le sel ou le bicarbonate de soude peuvent remplacer provisoirement un dentifrice. Ils n'ont certes pas le goût mentholé ni la texture des dentifrices conventionnels, mais ils nettoient très bien les dents. Utilisez du gros sel ou du sel de table, mais le mieux encore est d'employer du sel de mer pour votre hygiène buccale. Mouillez un peu votre brosse à dents, déposez une petite quantité de sel ou de bicarbonate de soude dessus puis brossez-vous les dents comme à votre habitude. Le sel et le bicarbonate de soude sont un peu abrasifs, donc n'hésitez pas à diluer au préalable le sel ou le bicarbonate avant de le déposer sur votre brosse à dents. Vous aurez alors les dents propres et blanches. Le sel possède également des propriétés cicatrisantes et désinfectantes et contient aussi du fluor, parfait pour votre bouche ! Vous pouvez aussi effectuer des bains de bouche réguliers avec de l'eau salée pour améliorer votre hygiène bucco-dentaire. L'utilisation sur une longue période de sel ou de bicarbonate de soude peut aggraver vos dents du fait de leur fort pouvoir abrasif.



OOREDOO FÉLICITE LES ESCRIMEURS ALGÉRIENS QUALIFIÉS AUX JEUX OLYMPIQUES DE RIO 2016

Ooredoo, sponsor officiel de la Fédération algérienne d'escrime (FAE) et de l'Equipe nationale, présente ses chaleureuses félicitations aux sabreurs algériens pour leur qualification aux Jeux olympiques de Rio de Janeiro 2016. Les deux escrimeurs algériens, Victor Hamid Sintès au fleuret masculin, et Anissa Khelfaoui au fleuret féminin, ont composé avec brio leur billet qualificatif aux JO de Rio, lors des 16^{es} Championnats d'Afrique d'escrime seniors et le

tournoi zonal qualificatif aux Jeux olympiques de Rio 2016, qui se sont déroulés récemment à Alger.

Cette performance des escrimeurs permettra à l'Algérie d'être représentée dans cette discipline à la plus grande compétition sportive mondiale.

Ooredoo félicite également les autres escrimeurs algériens ainsi que les deux sélections nationales (féminine et masculine) pour avoir décroché une place sur le podium en

individuel et par équipe.

Tout au long de ces 16^{es} Championnats d'Afrique d'escrime seniors et le tournoi zonal, Ooredoo a apporté son soutien en encourageant les sabreurs algériens.

La promotion du sport occupe une place de choix pour Ooredoo qui est fier de cette brillante performance des Algériens.