FORME

Et si mincir était facile ?

Photos : DR

«Mincir», 6 petites lettres qui nous causent tant de contrariétés ! Pourtant, inutile de perdre le moral et de se plonger dans d'intemporels régimes draconiens. Parfois, il suffit simplement de connaître les bonnes astuces !

A bas les régimes draconiens qui vous obligent à vous priver dans la douleur pendant des périodes interminables ! Il est grand temps de se ressaisir. Pour mincir, et rester mince, il suffit parfois de connaître quelques bonnes astuces. Rappelons toutefois que le mot «astuce» ne signifie pas «miracle».

Mangez 5 repas par jour

Un conseil qui ravira les gourmandes ! Alimentez votre métabolisme en mangeant cinq petits repas par jour toutes les trois heures, de 7 heures à 19 heures, avec votre repas principal à 13 heures. Manger des protéines maigres à chaque repas vous aidera à garder la ligne. Ce qu'il ne faut pas faire ? Sauter des repas ! Cela encourage votre corps à stocker la graisse. Le corps fait en effet des réserves pour compenser le manque de ressources à venir.

Débarrassez votre corps de l'excès d'eau

La rétention d'eau peut provoquer des ballonnements, faire apparaître la cellulite et vous donner l'impression d'avoir pris du poids.
En somme, rien de plus désagréable !
Dans ces cas-là, privilégiez les cures détox et les aliments diurétiques comme le céleri et le persil.
Enfin, quelques séances de sauna vous permettront de transpirer, et donc d'évacuer, et de vous détendre, ce qui ne gâche rien !

Tarte aux pommes

Pour 6 personnes, 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena

Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en tranches fines. Mettez le lait dans une casserole, portez à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laissez tiédir, retirez la gousse de vanille.

Délayez la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajoutez le lait tiédi. Remettez sur le feu et laissez épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirez la casserole du feu, ajoutez les œufs battus, bien mélanger. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm, foncez un moule à manqué avec la pâte, versez la préparation de lait et répartissez les tranches de pommes au-dessus. Faites cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

Les fines herbes, un trésor de tonus

Les fines herbes, ce n'est pas seulement le moyen de faire joli dans vos assiettes, c'est aussi la façon la plus simple de faire le plein de vitamines. Le persil par exemple est l'une des meilleures sources de vitamine C. Usez et abusez du taboulé libanais (persil, tomates, oignons, citron), c'est light — à condition de doser l'huile —, digeste, léger, bref le top ! Ne zappez pas les herbes aromatiques fraîches, glissez-en partout.

> L'ennemi

L'assaisonnement évidemment mais aussi la chaleur, qui tue le goût de la coriandre, du basilic...

> Les astuces

Pensez aux herbes pour remplacer sel, l'huile, beurre et autres assaisonnements dont il ne faut pas abuser, et intégrez-les dans les desserts : surprise et succès assurés ! Salade de fraises au basilic, abricots grillés au romarin... Accompagnez vos plats d'une salade d'herbes folles : 1 bouquet ciselé de chaque herbe (basilic, menthe, persil, coriandre, estragon, ..). C'est une alternative originale à la salade verte basique. Choisissez une bonne huile, vous avez tout bon.

STRESSÉ AU BUREAU ?

Regardez de jolies photos d'animaux

La prochaine fois que vous aurez l'esprit embrouillé, faites une pause et regardez de jolies photos de chats, de chiens ou de tout autre petit animal mignon. Paradoxalement, ces quelques minutes perdues à surfer sur le web pourraient bien vous permettre de respecter vos échéances. En effet, aussi étrange que cela puisse paraître, une étude menée par des chercheurs japonais auprès d'étudiants a prouvé que ces derniers étaient «plus aptes à effectuer des tâches de leur plein gré et avec davantage de soin et d'attention» après avoir regardé des photos de chiots et de chatons.

Muffins aux olives noires

Pour 6 muffins, préparation : 10 min, cuisson : 20 à 25 min, 180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de provence, 1 cuillère à café (à thé) de sel, poivre, 1 sachet de levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6, 350°F).

Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

BON À SAVOIR

QUELLES VITAMINES POUR LES FEMMES ?

Vitamine E : pour la peau

La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, mais elle a une grande importance pour la peau. C'est donc, entre autres avantages, une vitamine «beauté». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarette) et diminue aussi le vieillissement des cellules. Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.
Les aliments riches en vitamine E : huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

Vitamine D : attention les os !

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons du soleil. Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier. Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la peau fait que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV. Or la vitamine D est très importante pour la fixation du calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin. Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré. Les aliments riches en vitamine D : foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier

Vitamine B9 : l'acide folique, pour les bébés

L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la vie ; mais pendant la grossesse il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de prendre une supplémentation en acide folique; et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée. Attention, ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes... Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.
Les aliments riches en vitamine B9 : foie, lait, fromages, légumes verts.