

VRAI/FAUX**Le thé fait maigrir**

Faux. Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau.

Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.

**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 graisses.

- 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.

Vitamine D, une double origine

C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium.

Mais pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à

transformer le cholestérol en vitamine D. Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent.

C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement de leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.

LA CAMOMILLE

Les chercheurs ont observé que la consommation régulière de camomille (principalement sous la forme d'infusions) pouvait réduire de 29% toutes les causes de mort prématurée. Rien que ça !

Un petit bémol : ces — incroyables — résultats ne fonctionnent que sur les femmes. Et les chercheurs n'ont pas (encore) réussi à comprendre pourquoi. «Nous allons mener une étude complémentaire afin de creuser cette piste», explique le Dr Bret Howrey, l'un des auteurs de l'étude. En attendant, adieu le café, nous voilà converties à la camomille !

Attention : Camomille et anticoagulants ne font pas bon ménage... L'eau de camomille, on l'adopte aussi dans notre routine beauté !

**Tzatziki au concombre et à la crème de menthe**

Pour 4 personnes, préparation : 10 min.
Temps de repos : 15 min.

Concombre : 1, jus de citron : 1,
menthe : 3 branches, yaourt nature :
1, sel, poivre, ail : 1 gousse.

Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix.

Hachez la gousse d'ail. Parsemez-le de sel et laissez-le dégorger 15 min puis égouttez soigneusement. Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration. Versez le yaourt dans une jatte, ajoutez le jus de citron, la



menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien. Mettez le concombre dans un plat creux, nappez-le de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes. Servez très frais.

Tarte à la tomate et 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.

VRAI/FAUX**Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?****C'EST FAUX**

La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matières grasses dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écrouissage du lait.

La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant 30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation des enzymes. Après pasteurisation, la crème est ou nonensemencée par des bactéries lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.

**Les mains moites !****Pourquoi transpire-t-on des mains ?**

Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains.

Comment ne plus avoir les mains moites ?

Appliquer des anti-transpirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains.

- Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un



médecin. Pour lutter contre les mains moites, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour
- Sinon, les laver avec un

savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.