

## BEAUTÉ

## Avoir un ventre «plat» et le garder !

LES PRINCIPALES CAUSES  
D'UN VENTRE ROND :

Une alimentation inadaptée  
Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

Un manque d'activité physique  
Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

Le stress  
Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux



Photos : DR

divers. Au quotidien, tenez-vous droite le plus souvent possible. En marchant, en montant les escaliers, dans les transports en commun et même au bureau, contractez vos muscles abdominaux. Pratiquez de manière régulière (1 heure, 3 fois par semaine) une activité sportive qui permettra de tonifier et gagner la ceinture abdominale. Elle permet d'assurer le maintien du haut du corps et évite le relâchement musculaire. Astuce : 20 minutes de

marche après le repas permet non seulement de mieux digérer mais aussi de stimuler les intestins par un effet de massage «mécanique». Voici par ailleurs quelques sports bien ciblés qui permettront de solliciter efficacement les muscles abdominaux : la natation (crawl et papillon) et l'aqua-gym favorisent en douceur le travail des muscles du ventre ; la marche rapide tonifie le corps dans son ensemble et permet de muscler sans effort les abdominaux ; les

cours d'abdo-fessiers ciblent le travail sur cette partie du corps.

Galettes  
aux épinards

250 g d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de dinde, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de farine, deux cuillères à café de persil haché, sel et poivre

Préchauffez votre four à 180° (th.7). Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les épinards en lanières. Pelez et hachez l'ail. Hachez le persil. Hachez les tranches de



dinde. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile les oignons et les tranches de dinde hachées. Dans un grand saladier, mélangez bien les épinards, le persil, l'ail, les œufs, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite la farine, puis les oignons et les tranches de dinde hachées et mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.

## BON À SAVOIR

## Quand le soleil est-il dangereux ?



La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 heures l'été. Mais même aux autres moments de la

journée, les enfants sont vulnérables au soleil. Et quel que soit le temps ! Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut

attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

## Plus il fait chaud, plus il faut boire

**VRAI.** Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit en effet produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré



supplémentaire (par exemple quand il fait 35 C° boire 1 litre de plus). Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre

15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.

## TRUCS ET ASTUCES



## La carotte est riche en bêta-carotène

Prendre un verre de jus de carotte chaque matin redonnera éclat et santé à votre teint et vous redynamisera.

## Exercice relaxant

Pressez une grosse pince à plusieurs reprises pour fortifier votre prise et relâcher votre tension.

## Eliminer une poussière dans l'œil

Eplucher, couper un oignon et laissez couler vos larmes, jusqu'à ce que la poussière soit entraînée avec elles.

## Contre le rhume

Préparez une tisane à base de citron, de miel et de clous de girofle.



## Glace au chocolat



120 g de chocolat, 75 g de beurre, 100 g de crème fraîche, 4 œufs, 100 g de sucre en poudre

- Faire fondre le chocolat, le beurre et 20 g de sucre en poudre au bain-marie.
- Entretemps, battre les 4 jaunes d'œufs avec 40g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter ce mélange dans la casserole au bain-marie, laisser cuire 3 minutes.
- Ôter du feu et remplacer l'eau bouillante du bain-marie par de l'eau glacée et laisser

refroidir.

- Battre la crème fraîche avec 25g de sucre, ajouter cette crème au mélange qui a refroidi.
- Battre les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que vous obteniez un mélange mousseux léger. Ajouter avec délicatesse au mélange.
- Placer le mélange dans une boîte au congélateur pendant 12 heures.
- Servir très froid.