

BEAUTÉ

Pourquoi on n'arrive pas à rester mince



Photos : DR

Les modes changent, mais pas l'obsession de la silhouette : 90% des femmes ont entrepris au moins un régime ! Mais le plus souvent, elles ont retrouvé leurs kilos un peu plus tard...

L'effet yo-yo : Une défense de l'organisme. Des millions de femmes qui ont suivi des régimes draconiens en ont fait l'expérience : peu après la reprise d'une alimentation normale, les kilos se réinstallent et se multiplient !

Conséquence : Les femmes recommencent un régime et repèrent leurs kilos. Pour grossir encore plus une fois le régime terminé ! Ce processus, appelé effet yo-yo, est une réaction normale de l'organisme ; il s'agit d'une programmation génétique, qui était autrefois et durant

des siècles nécessaire à la survie. Avant l'époque contemporaine, qui offre la possibilité de se nourrir correctement pendant l'année, les gens étaient exposés à d'importantes fluctuations de la disponibilité de la nourriture. Quand il y avait assez à manger, le corps stockait les graisses pour les transformer en énergie lors des régulières périodes de disette. Ce mécanisme, inutile aujourd'hui, n'a pas disparu et il se met en marche dès que nous entamons des régimes successifs. Après un premier régime draconien, l'organisme et le cerveau mémorisent cette «disette». Et dès que nous reprenons une alimentation normale, il stocke plus de graisses qu'auparavant pour disposer d'une réserve en cas de nouvelle pénurie.

Le pire : Ces cellules graisseuses deviennent de plus en plus tenaces. Pour cela, les femmes qui font

régime sur régime reprennent, au fil du temps, plus de poids qu'elles n'en ont perdu !

COLORATION MAISON Recette pour cheveux bruns au café ou thé noir



Faire du café ou du thé noir, laisser refroidir. Verser sur les cheveux. Laisser reposer 15 minutes environ. Appliquez encore une fois. Bien rincer.

Recette coloration pour cheveux roux au jus de

betterave et jus de carotte
Mélangez 1/2 tasse de jus de betterave et 1/2 tasse de jus de carotte. Versez sur des cheveux propres et humides. Enveloppez les cheveux dans un sachet plastique et appliquez une serviette

chaude, ou asseyez-vous sous le soleil pendant une heure. Lavez et rincez.

Votre peau est tachée avec une coloration maison

Prendre une lingette humide ou lingette démaquillante et frotter les taches avec de la cendre froide de cigarette, ou utiliser du dissolvant de vernis à ongles.

Astuce : Appliquer de la vaseline sur le front, les oreilles et derrière votre cou avant de vous teindre les cheveux. Vous pouvez utiliser aussi une crème très grasse.

Note : Retarder l'apparition des cheveux blancs en absorbant régulièrement de la vitamine B (germe de blé).

Rester jeune avec les sucres... lents ou rapides ?

Il existe deux grandes familles de sucre : les complexes et les simples. Ces derniers, présents dans les bonbons, gâteaux, sucres blancs, comprennent du glucose qui est directement assimilé par l'organisme et ont un pouvoir oxydant (dit de vieillissement) néfaste. Il est donc préférable de diminuer leur consommation au maximum et de favoriser

les sucres complexes que l'on trouve dans les pâtes, le riz ou encore les pommes de terre cuites à la vapeur. Veillez à les consommer accompagnés de légumes «racineux» comme les betteraves ou les carottes. Concernant les quantités à absorber, tout dépend de votre activité physique et donc de l'énergie dont vous avez besoin au quotidien.



Poivrons farcis à la salade de pâtes

400 g de pâtes, 100 g d'olives noires, 300 g de tomates, 1 concombre, 8 c. à s. d'huile d'olive, 2 poivrons rouges, 1/2 botte de basilic, sel, poivre

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez. Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Dans un saladier, mélangez l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les pâtes, les olives dénoyautées et coupées en deux, le basilic ciselé et le concombre taillé en petits cubes. Mélangez intimement et garnissez les poivrons avec cette salade. Servez aussitôt.



Trucs et astuces

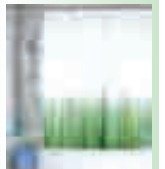
Anti-moucheron

Coupez un citron en deux et enfoncez plusieurs clous de girofle dans la chair de ce dernier. L'odeur citronnée aura pour but d'attirer les moucheron et les clous de girofle de les tuer.



Faire disparaître les moisissures du rideau de douche

Malgré la mise en machine de votre rideau de douche, cela ne suffit pas parfois pour retirer les traces de moisissure. Une astuce toute simple suffit à ajouter une balle de tennis dans votre tambour ainsi qu'une tasse de vinaigre blanc ou un bol si votre rideau de douche est très moisi. Le vinaigre va dissoudre les traces de moisissure et la balle en rebondissant dans le tambour va aider à nettoyer le tout plus facilement.



Une salade verte et croquante

Pour redonner tout son croquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.

Briochettes

200 g de farine, 40 g de margarine, 3 c. à s. de miel, 1 yaourt nature, 1 c. à c. de levure chimique, 1/2 c. à c. de sel



Préchauffez le four th.4/5 (160°C). Mélangez la levure, la farine et le sel. Ajoutez la margarine et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse. Ajoutez le miel et le yaourt. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène. Etalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur.

A l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12 disques. Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.