BEAUTÉ

Entre maigrir et mincir

Photos : DR

Notre corps contient entre 5 et 25 milliards de cellules graisseuses appelées adipocites; chez les obèses, leur nombre peut atteindre le double.

Selon le degré d'obésité et la nature du dépôt adipeux, la taille de ces adipocites varie de 15 à 140 microns et la majorité de leur volume est constitué d'une sorte de gouttelette lipidique très riche en triglycérides. Selon les apports nutritionnels et l'activité physique, cette cellule peut augmenter ou diminuer de volume mais heureusement sans jamais se reproduire.

Chaque adipocite est impliquée dans les mécanismes de régulation du métabolisme et là, deux cas se présentent :
A. Si vous mangez trop et mal, en consommant trop d'aliments riches en sucres et en graisses, et sans aucune ou presque activité physique, les adipocites vont synthétiser glucose et acides gras pour les transformer en graisse et les stocker opérant ainsi la redoutable lipogenèse.
B. Si vous faites attention à votre alimentation et avez une bonne hygiène de vie comportant une activité physique, l'adipocite au contraire les détruit en libérant ainsi les stocks de graisse et opérant la lipolyse. Pour maigrir, ou seulement mincir et suivant l'état de chacun, il existe différentes méthodes.

MINCIR
Quelques erreurs alimentaires à corriger :
- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Eviter le grignotage et les «plateaux télé».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants.
- Le fromage ? Pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que vous allez prendre vous devrez faire une heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.

Vous êtes minces et vous avez de la cellulite, que faire ?
Des millions de femmes sont dans ce cas : diminuer un peu les féculents, avoir une alimentation pauvre en matières grasses, mais surtout avoir une activité physique pour remplacer la graisse par du muscle.

Polenta aux olives noires

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min.
Ingrédients : semoule : 200 g, olives noires : 20, eau : 75 c, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive: 6 cl, ail : 2 gousses, graine de cumin : 1 c. à soupe, sel, poivre.

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir.
Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

VERTUS DE L'ANETH

Digestive, apaisante, diurétique

Originaire du bassin méditerranéen, elle est aussi cultivée en Inde, en Amérique du Nord et en Amérique latine. Elle est semée au printemps et au début de l'été.

Les graines ont un goût légèrement amer se rapprochant de celui du cumin. Les fleurs fraîches sont surtout utilisées dans les potages, comme condiment et aromatisant. L'aneth accompagne agréablement les poissons et les sauces à base de fromage blanc. Les graines d'aneth écrasées assaisonnent parfaitement un plateau de fruits de mer, le chou cru en salade et les pommes de terre.

HYGIÈNE

Faites-vous de belles mains

LA SÉANCE DE MANUCURE

1 - Démaquillez vos ongles avec un dissolvant.
2 - Limez les ongles à sec de l'extérieur vers le milieu, en douceur.
3 - Accordez la forme de l'ongle à celle du contour des doigts.
4 - Ne limez pas les côtés, vous risqueriez de fragiliser l'ongle tout entier.
5 - Enduisez-vous les doigts et le contour de l'ongle d'huile de paraffine.
6 - Trempez-les dans l'eau tiède savonneuse pendant 5 minutes.
7 - Après ce bain, nettoyez le contour des ongles avec un bâton spécial et séchez les mains sur une serviette.
8 - Utilisez de l'eau tiède pour ramollir encore le pourtour de l'ongle.
9 - La peau assouplie, repoussez méticuleusement le bourrelet de la cuticule en utilisant le bâton.
10 - Re-baignez vos doigts dans l'eau savonneuse en massant la peau.
11 - Rincez vos doigts et séchez-les.
12 - Coupez les envies, ces petites peaux déchirées le long de la cutitule. Si vos cuticules sont nettes, n'y touchez surtout pas, vous risqueriez de faire des dégâts. Evitez de couper les cuticules, elles s'inflammeraient.
13 - Si vous ne portez pas de vernis, appliquez un durcisseur d'ongles au cas où vos ongles sont mous ou simplement une base de vernis.
14 - Les ongles bien secs, massez mains et ongles avec une crème hydratante et les cuticules avec de l'huile d'amande douce pour les nourrir.

BON À SAVOIR

Poissons : les sardines, un petit poisson aux grandes vertus

Très riches en phosphore et en fer, peu onéreuses, les sardines s'apprêtent de nombreuses manières : grillées avec un filet de citron, en papillote au four ou farcies avec des épinards. Pour les cuisiner, contentez-vous de les essuyer.
Si vous les faites griller, laissez-les mariner dans de l'huile d'olive pendant quarante-huit heures au réfrigérateur, en les tournant de temps en temps. Elles n'en seront que plus moelleuses.
Ne boudez pas non plus les sardines à l'huile. Plus caloriques, elles sont deux fois plus riches en phosphore et en fer. Elles apportent également du

potassium et, surtout du calcium, les arêtes se dissolvant dans la chair. Idéal pour les enfants et les personnes âgées. Sachez enfin que plus les sardines à l'huile vieillissent, meilleures elles sont.

Scones au miel

240 g de farine, 20 g de levure chimique, 4 c. à soupe de margarine, 2 c. à soupe de miel liquide, 20 cl de lait écrémé, 2 cc de graines de sésame

Préchauffez le four th.7 (230°C). Mélangez la farine et la levure. Amalgamez la margarine puis le miel. Ajoutez le lait. La pâte doit être molle. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et roulez-la jusqu'à ce qu'elle fasse un cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, détachez des cercles de cinq centimètres de diamètre. Disposez-les sur une plaque au four recouverte d'une feuille de cuisson. Badigeonnez les scones d'un peu de lait et parsemez-les de graines de sésame. Faites cuire au four pendant dix minutes. Servez tiède.