BON À SAVOIR

Alimentation équilibrée
Cœur protégé

Les clés d'une bonne alimentation
- Variété : Manger de tout pour ne risquer aucune déficience.
- Modération : Manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharges inutiles.
- Plaisir et convivialité : Conserver, quoi qu'il arrive, le plaisir de la table, le goût des plats, le goût du partage et de la fête.

Mieux choisir son alimentation
Aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne réalisent à eux seuls un équilibre parfait. C'est en variant les aliments qu'on a le plus de chance de l'obtenir, en sachant qu'il n'y a pas plus d'aliments miraculeux que d'aliments tabous. Les aliments sont classés en sept grandes familles, d'après leur ressemblance nutritionnelles :
Viande, poisson, œufS : Protéines animales, fer, vitamine B.
- Lait et produits laitiers : Protéines animales, calcium, vitamine A dans les plus gras, vitamine B.
- Céréales et féculents : Glucides lents (amidon), protéines végétales, fibres, vitamine B.
- Fruits et légumes : Minéraux, vitamine C, carotène et fibres.
- Corps gras (beurre, margarine, huile) : Lipides, vitamines A, D et E.
- Produits sucrés : Sucres rapides.
- Boissons : Eau
La variété des produits alimentaires permet à chacun de choisir selon ses goûts, son budget et ses besoins (besoins occasionnels, choix nutritionnels conseillés ou situation pathologique).

Petits gâteaux à la crème fraîche

1 bol de crème fraîche
1 bol de farine
1 bol de sucre

Préchauffez le four à Th.6 (180°C). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Disposez des petits tas sur une plaque beurrée. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortez les gâteaux du four lorsque les bords sont dorés. Conservez-les dans une boîte en fer.

BEAUTÉ

Nutriments et vitamines à la rescousse de nos défenses anti-UV

Les aliments riches en sélénium, et surtout en bêtacarotène et en vitamine E protègent notre peau du soleil en luttant contre les radicaux libres. Ils doivent être intégrés dans l'alimentation.

• Les bienfaits du sélénium : C'est un oligo-élément qu'on trouve dans la viande, les fruits de mer, les légumes, le fromage et tous les aliments riches en protéines. Le sélénium protège des coups de soleil, facilite le bronzage et ralentit le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres. Il faut en consommer beaucoup pour que son action soit véritablement efficace (l'équivalent de 200 g de légumes verts par jour). La plupart des adultes en sont carencés et particulièrement les fumeurs, car la nicotine active l'action des cellules, qui ont besoin de davantage de sélénium pour fonctionner.

• Le bêta-carotène : Les caroténoïdes sont des pigments naturels présents dans les fruits et légumes. Dopeurs de mélanine et antiradicaux libres, ils stimulent l'immunité et contribuent au renouvellement des cellules. Le bêta-carotène s'oppose à la formation de la collagénase, enzyme destructrice des structures de la peau. C'est un précurseur de la vitamine A (rétinol). Les carottes, les épinards, les abricots et les pamplemousses en sont riches.

• La vitamine A est absorbée par les lipides et dite liposoluble. Elle prévient les cancers cutanés, favorise la cicatrisation et aide au renouvellement des cellules de la peau. On la trouve dans tous les tissus animaux sous la forme de rétinol.

• La vitamine C est bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané. Principalement contenue dans les légumes et les fruits, elle est présente en grande quantité dans les épinards, les choux, les oranges, les citrons, les pamplemousses, les tomates et les pêches.

• La vitamine E prévient le vieillissement cellulaire en améliorant la tolérance de la peau au soleil. Elle a un rôle antivieillissement complet et agit en synergie avec le sélénium et la vitamine C pour prévenir la dégradation des acides gras essentiels. Elle est présente dans les noix, les germes de céréales, les légumes verts, le jaune d'œuf et le beurre.

Photos : DR

INFO

Bien mâcher

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente et plus on allège le travail de l'estomac.
Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide. Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.

Soupe froide aux courgettes et au curry

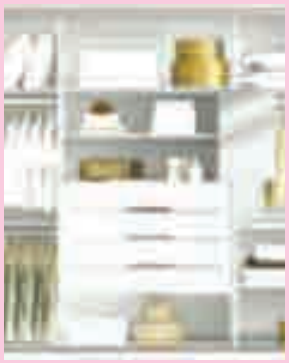
Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 1 h
Courgettes : 3, poireaux : 2, bouillon de volaille : 1l, curry en poudre : 1 c. à soupe, crème fraîche : 2 c. à soupe, pain de mie : 2 tranches, huile : 2 c. à soupe, fromage rouge : 12 cubes, sel, poivre.
Pelez les courgettes et coupez-les en tranches. Nettoyez les poireaux, ôtez une bonne partie des feuilles vertes, lavez-les soigneusement et détaillez-les en rondelles. Portez le bouillon de volaille à ébullition. Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites-y suer les poireaux 3 min, saupoudrés de curry. Mélangez. Ajoutez les courgettes, versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Portez de nouveau à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 30 min. Laissez refroidir. Passez au mixeur jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Ajoutez la crème fraîche et mixez de nouveau quelques instants. Réservez au frais 1 h. Découpez les tranches de pain en tous petits cubes. Faites-les dorer dans une poêle avec la dernière cuillère d'huile. Au moment de servir, fouettez la préparation pour la délier, versez-la dans des bols ou des grands verres, ajoutez quelques croûtons et deux ou trois cubes de fromage rouge. Servez bien frais.

Trucs et astuces

- Pour blanchir les cols :
- Les frotter avec du shampoing avant lavage.
- Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorbent les odeurs.
- Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites.
- Changer la couleur des hortensias du rose au bleu en jetant le marc de café sur les pieds.

- Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron.
- Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettez de l'eau gazeuse : cela enlèvera traces et odeurs.

- Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glaçon sur la peau avant de se maquiller



- Pour faire briller les cheveux, appliquer des infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.
- Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.