

FORME

Comment brûler ses calories
avec ou sans sport ?Les petits trucs à savoir pour
brûler plus de calories...

- Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories/heure. Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories de brûlées.

Accumulez les minutes de
marche

Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories. Et plus vous marchez vite dans la

rue, plus vous dépensez.

Ne négligez pas les travaux ménagers, et vous brûlez 100 calories. À chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories.

Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories.

De quoi vous réconcilier avec cette activité. Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure.

Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300 calories selon vos prouesses ! Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus que l'on consomme... Alors soyez active mais révisiez également votre alimentation.



Photos : DR

Cupcakes
aux fruits secs

150 g de sucre, 250 g de farine, 4 œufs, 150 g de beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure, 250 g de fruits secs (gardez-en pour la décoration)



Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans 1 saladier, mélangez le sucre et les œufs. Ajoutez le beurre fondu, le sucre vanillé et les fruits secs, et mélangez bien le tout. Ajoutez la farine et la levure. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans des caissettes). Enfourez et laissez cuire 20 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Sortez vos cupcakes et démoulez-les, puis décorez de quelques noix et amandes.

INFO



Un mélange de tomate et d'avocat traite à merveille une combinaison de peau grasse et sèche. La tomate est un astringent. C'est un agent réducteur d'huile et de points noirs. Quant à l'avocat, c'est à la fois un antiseptique et un hydratant naturel. Ces deux fruits sont riches en vitamine A, C et E. Ce mélange contribuera non seulement au nettoyage, mais également à l'apaisement de la peau. Laissez-le agir pendant 20 à 30 minutes, puis rincez votre visage à l'eau tiède.

TENDANCE
BIJOUX, pas de faux pas !

Les colliers

Si vous en portez un, évitez surtout de porter des boucles d'oreilles en même temps. Avec un cou long, mieux vaut un collier court qu'un long sautoir, ou carrément l'un de ces «pectoraux», qui couvrent le haut du buste et le cou, appelés aussi colliers «Massaï». Court, il supportera mieux un collier très fin un peu loin du visage. Les colliers vont généralement aux cous gracieux, avec cheveux courts ou coiffures relevées.

Les boucles d'oreilles

Cheveux courts, cou massif, visage très fin ? Pour vos tenues de ville, choisissez des boucles d'oreilles de petite taille, mieux des «dormeuses», pierres délicatement attachées aux lobes par un petit anneau. Les boucles pendantes sont souvent plus jolies avec des cheveux longs. Et, pour illuminer votre visage les soirées de fête, misez sur

les boucles de strass brillants ou autres pierres de couleurs. Pensez aussi aux perles qui donnent un éclat particulier au teint, à condition de choisir la nuance : blanc rosé, si votre teint est doré ; blanc bleuté, si vous êtes châtain, brune, grise ou blanche ; gris foncé ou noir, si votre teint est mat.



Mini-tartelettes oignons- anchois



Pâte brisée, sauce béchamel, 2 gros oignons, un petit bouquet de persil ciselé, des filets d'anchois, sel, poivre noir et huile d'olive

Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, le sel et les épices. Préparer la sauce béchamel et la verser sur l'oignon complètement fondu.

Ajouter le persil et mélanger

le tout. Répartir cet appareil sur la pâte brisée préalablement enfoncée dans des petits moules à tartelettes. Faire un nœud avec les filets d'anchois. Enfourner 30 minutes environ à four moyen. Le dessus doit prendre une belle couleur dorée.

La mycose

La mycose cutanée, c'est la maladie de peau qui touche le plus d'individus. Ses cibles principales : les ongles, la peau, et le cuir chevelu.

Que faire ?

On consulte immédiatement si :
- si c'est une mycose des ongles ou du cuir chevelu
- Les lésions s'étendent rapidement, ou à d'autres zones.
- Après une semaine de traitement, on ne remarque aucune amélioration.

Les gênes rencontrées sont
trop nombreuses

Les lésions se sont ouvertes, être diabétique, déficient immunitaire, quand on a des troubles circulatoires, ou qu'on a

un traitement par corticoïdes.

La personne atteinte est un enfant de moins de 12 ans.

En cas de mycose, ce qu'on peut faire soi-même si elle est modérée (1 ou 2 lésions) : Acheter en pharmacie un médicament antifongique à usage local. Ne pas oublier que plus on traite vite, moins la mycose a de chances de s'étendre ou de contaminer nos proches.

Comment prévenir ?

Pour se protéger d'une mycose, on adopte les bons comportements, à savoir :
- On ne se déplace jamais pieds nus dans les piscines, les saunas, les salles de gym, et tous les lieux publics.



- Après la douche, on se sèche bien tout le corps, et on n'oublie pas les plis de la peau ou les zones entre les orteils. Et pendant la douche, on utilise un savon non alcalin. Règle d'or de la salle de bain : on ne prête pas sa serviette !
- On laisse respirer notre peau, avec des vêtements et des

chaussures qui laissent passer l'air et qui ne nous font pas transpirer.

- On nettoie régulièrement sa literie, et on lave nos sols et nos salles de bains avec un désinfectant.

- On ne gratte jamais ses lésions et on se lave fréquemment les mains.

BÉBÉ
Le reflux
gastro-œsophagien
du nourrisson

Très fréquent chez le nourrisson, le reflux gastro-œsophagien entraîne des régurgitations qui disparaissent généralement à l'âge de la marche. Toutefois, il peut, dans certains cas, aggraver une pathologie sous-jacente ou entraîner des complications.

Des clefs pour comprendre
Il peut s'agir de régurgitations bénignes après le repas, liées à une immaturité de l'appareil digestif du nourrisson et n'ayant aucune conséquence sur sa courbe de poids ou son appétit. A l'inverse, des vomissements en jets, abondants ou survenant à tout moment (même pendant le sommeil) peuvent provoquer ou aggraver une pathologie sous-jacente : laryngite, asthme, bronchite chronique... Ils peuvent également être à l'origine de complications telles qu'un retard de croissance pondéral (lié à un refus de nourriture) ou une œsophagite (inflammation de l'œsophage).

La conduite à tenir

Les régurgitations dites bénignes seront essentiellement traitées par des mesures diététiques. Vous pourrez épaissir le lait du biberon et vous éviterez les apports précoces en jus de fruits et en céréales. Lors du repas, n'inclinez pas trop bébé, veillez à un débit correct de la tétine (ni trop rapide ni trop lent) ensuite gardez votre petit au calme et bien droit dans vos bras. Devant un reflux gastro-œsophagien préoccupant, votre médecin pourra vous prescrire de coucher votre bébé sur le ventre, sur un matelas incliné, contrairement à la règle habituelle du couchage sur le dos. Des médicaments sont parfois utiles pour renforcer le tonus musculaire de l'œsophage et de l'estomac. De plus, des pansements gastriques administrés après les repas ont un effet protecteur sur la muqueuse de l'appareil digestif.

