

## BON À SAVOIR

## Vrai ou faux ? Les idées reçues sur les pouvoirs des aliments



**La carotte rend aimable, la soupe fait grandir... Quelle est la part de vérité dans ces idées reçues qui se transmettent de génération en génération? En voici dix, décortiquées**

**La carotte rend aimable**

**Faux.** Malheureusement, la carotte n'a pas la faculté extraordinaire de faire sourire les grincheux ou de déridier les boudeurs chroniques. Aucun aliment n'a ce pouvoir. En revanche, la carotte, très riche en bêta-carotène, a un effet bonne mine incontestable, à condition d'en manger régulièrement. Ce qui est déjà pas mal.

**Le gingembre est aphrodisiaque**

**Plutôt vrai.** Le gingembre est considéré comme une épice semi-forte, très tonique. Comme le ginseng, le gingembre a un effet tonique sur la libido. Il renforce aussi le système immunitaire et requinque très bien en cas de «coup de mou». Il peut réveiller légèrement la libido, mais il ne faut pas croire que quelques grammes de gingembre suffiront à vous stimuler jusqu'au bout de la nuit ! Il ne s'agit pas d'un remède miracle.

**Le chocolat, cet antidépresseur**

**Vrai.** Fini le temps où l'on mangeait un petit carré en prenant un air mi-malicieux mi-gêné. En effet, le chocolat peut vraiment être considéré comme un antidépresseur, et cela pour



deux raisons : d'une part, le chocolat noir est riche en magnésium, lequel a une influence très nette sur la gestion du stress et de la fatigue. D'autre part, c'est un tel plaisir d'en croquer que notre cerveau libère de l'endorphine, une hormone réconfortante et apaisante. Autre bonne nouvelle ? Plus le chocolat est noir, moins il contient de sucre.

**Le café rend agressif**

**Faux.** Le café possède des molécules psychoactives, c'est-à-dire des substances ayant un impact sur l'humeur et le comportement. Il peut augmenter l'activité et l'attention, mais il a rarement tendance à rendre les gens plus susceptibles ou plus agressifs. C'est avant tout une question de sensibilité. En revanche, le café, riche en antioxydants, se révèle très efficace contre les migraines.

**Les épinards rendent fort**

**Faux.** Les muscles de Popeye décuplant après qu'il ait englouti une boîte d'épinards serait donc un complot des producteurs d'épinards ? Cette croyance tient au fait qu'on accorde à l'épinard une grande teneur en fer, ce qui est faux. Il n'en contient pas beaucoup plus que les autres légumes. Par ailleurs, le fer présent dans les épinards est bien moins assimilable que celui contenu dans la viande ou le poisson. Il faudrait en manger des bottes pour que cela ait un effet visible...

**La soupe fait grandir**

**Faux.** Qu'est-ce que les parents n'inventeraient pas pour faire manger de la soupe à leurs bambins !

Pour commencer, la formule est un peu floue. Quoi qu'il en soit, il y a beaucoup de gens qui ont avalé des litres de soupe pendant leur enfance et ne mesurent que 1,60 m. Une soupe de légumes contribuera à une alimentation saine et équilibrée et à la minéralisation des os, mais n'aura aucun impact sur la croissance.

**Le pamplemousse brûle les graisses**

**Faux.** On a déjà tous vu quelqu'un finir un repas très riche avec un demi-pamplemousse, en assenant : c'est très bon pour brûler les graisses. C'est n'importe quoi ! On dit aussi ça de l'ananas, mais c'est complètement faux. Aucun aliment ne peut brûler les graisses stockées dans notre corps, ce serait trop beau. En revanche, les huiles essentielles de pamplemousse possèdent d'indéniables propriétés anticellulite.

**Le poisson est bon pour la mémoire**

**Vrai et faux.** Le poisson est rempli de phosphore, c'est un fait. En revanche, les scientifiques ne s'accordent pas tous sur le rôle joué par le phosphore dans le phénomène de la mémorisation. Par contre, les omégas-3, ces bonnes graisses présentes



Photos : DR

surtout dans les poissons gras comme le thon, le saumon ou les sardines, favorisent l'activité cérébrale en général.

**La banane fait grossir**

**Faux.** À propos de la banane, deux écoles s'affrontent. D'un côté, il y a ceux qui la voient comme un fruit riche en vitamines, en fibres et en minéraux, de l'autre ceux qui la considèrent comme un faux ami, qui aurait tendance à faire grossir.

La banane est l'un des meilleurs fruits pour la santé, notamment grâce à son apport en fibres et en minéraux. Ses sucres sont très facilement assimilables et ne vont donc pas se stocker dans les graisses. Il n'y a aucune raison de se détourner de la banane, elle ne fait absolument pas grossir.

**Le lait rend les os solides**

**Faux.** Des années et des années que nous sommes bombardés de messages sur les vertus supposées des produits laitiers. Pourtant, si le lait apporte effectivement du calcium, la grande majorité des aliments en contient aussi. Le plus important pour les os ce n'est pas le calcium, que l'on trouve à peu près partout, aussi bien dans les légumes que dans les amandes ou les fruits, mais la vitamine D, qui contribue fortement à la solidité du squelette. Et cette vitamine, c'est dans le poisson et les huiles de poisson qu'on la trouve en grande quantité.

Pommes  
en timbale

**Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes :**  
250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour à l'aide d'une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif. Dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

## INFO

## Le stress



**C'est biologique :** Les hormones du stress influent sur la disponibilité et le stockage des graisses dans les cellules graisseuses.

**En clair :** En période de stress, on peut prendre du poids même sans manger plus que d'habitude... Et à cela s'ajoute le facteur psychologique : pour se protéger du stress, rien de tel que des chips, des gâteaux, du chocolat, des produits réconfortants mais super caloriques...

Et s'il est déjà difficile de résister à la tentation en période «normale», c'est encore pire lorsqu'on entame un régime, quand la frustration, la nervosité et la fatigue s'en mêlent...

## Gallettes aux épinards

250 g d'épinards, 4 œufs, 4 tranches de jambon 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 jambon de dinde. Dans une poêle faites revenir dans un peu d'huile les oignons et le jambon de dinde haché. 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 le jambon de dinde et mélangez bien le tout. Versez dans un plat et faites cuire au four 30 minutes.

## Une gym douce pour un corps tonique

Pour se remuscler sans attendre, voici quelques mouvements qui sculptent sans risque dès le retour à la maison après un accouchement.

**Abdos avec bébé**

Cet exercice est excellent pour la circulation du sang dans les jambes, pour muscler les fesses, les cuisses, le périnée, le bas du ventre. Il étire la nuque et détend le haut du dos et sert aussi à contrebalancer les effets de la station debout. Si l'on évite les abdos classiques, de type pédalage et ciseaux, on peut démarrer dès le retour à la maison. Posez votre bébé sur le haut de vos cuisses ou le bas de votre ventre, mais jamais au milieu afin d'éviter la pression sur le périnée. Allongée, jambes fléchies, pieds à plat, expirez puis

soulevez doucement le bassin en serrant le périnée. Restez dans cette position le temps de quelques respirations et poussez les fesses vers le haut. Relâchez.

**Seins au top**

L'important c'est avant tout d'éviter la position en arrière avec le dos rond, qui tirerait sur les seins et entraînerait des crevasses. C'est le moment ou jamais de redresser le dos, quitte à vous tenir légèrement en avant. Pour faire travailler cette zone pectorale, asseyez-vous face au papa,

le dos bien droit. Tentez de repousser le bras opposé en résistant. Maintenez la pression et recommencez l'exercice.

**Taille de guêpe**

Ces abdominaux magiques font travailler sans douleur les petits obliques et le muscle transverse : idéal pour «reprofilier» la taille. Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis et pieds à plat, placez une main au ras du pubis. En expirant, imaginez que vous prolongez une cuisse au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin. Ne contractez pas la jambe ni la cuisse, ne levez pas le pied du sol. Faites cet exercice de chaque côté, en rentrant votre ventre. Surtout n'appuyez pas la main. Vous sentirez votre ventre se serrer sous vos doigts.