

## Gallettes de légumes

Pomme de terre, carottes, courgettes, œufs, 80 g de fromage râpé, 1 bouquet de persil, huile, sel, poivre



1/ Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.  
2/ Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier.  
3/ Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien.  
Façonnez des petites gallettes de légumes.  
4/ Préchauffez le four en position gril. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les gallettes des deux côtés.  
Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

## SANTÉ



## 7 aliments pour mieux contrôler son diabète

**Un régime approprié est la base du traitement du diabète. Il doit apporter suffisamment de glucides, de gras, de protéines, de vitamines et de minéraux. Il doit être mesuré et la quantité de gras réduite à un niveau qui convient à l'organisme.**

## L'avoine

L'avoine permet de contrôler le taux de sucre dans le sang, à condition bien sûr de le choisir sans sucre. Riche en fibres solubles, ce glucide de bonne qualité n'est pas seulement une source d'énergie plus régulière que le pain blanc ! Il peut aussi aider à perdre du poids. Il vous permet d'être rassasié plus longtemps.

## Les épinards et les haricots verts

Les experts suggèrent de diversifier son régime alimentaire en y ajoutant beaucoup de légumes comme les épinards et les haricots verts. Ces aliments riches en fibres et pauvres en glucides sont idéaux pour les personnes diabétiques. D'un autre côté, les légumes dits «féculents» que sont les petits pois, les pommes de terre, le maïs, le potiron et les haricots apportent des nutriments supplémentaires. Cependant, ils contiennent logiquement plus de glucides et augmentent davantage le taux de sucre dans le sang. Il est donc important de les consommer avec modération.

## La cannelle

Une étude conduite par le Human Nutrition Research Center de Beltsville a montré que le fait de consommer une demi-cuillère à café de cannelle par jour rend les cellules plus sensibles à l'insuline. Un traitement d'une durée de 40 jours au cours duquel des diabétiques étaient supposés prendre des quantités variées d'extrait de cannelle a confirmé que non seulement elle fait diminuer le taux de sucre dans le sang après les repas, mais ces personnes ont connu une amélioration significative de leur santé cardiaque. Le plus beau est qu'on peut mettre de la cannelle sur n'importe quel aliment !

## Les noisettes

Des recherches ont montré que les personnes qui consomment des noisettes quotidiennement ont moins de chances que les autres de souffrir d'une maladie cardiaque (les diabétiques étant plus à risque dans ce domaine). Si l'on compare l'état de santé des personnes ayant des habitudes alimentaires plus saines, celles qui mangent des noisettes détiennent la palme de la bonne santé. Même si les preuves manquent, on pense que ce sont les composés appelés tocotriénols qui en sont la raison principale. Ceci dit, les noisettes se consomment avec modération car elles sont riches en calories.

## Le vinaigre

Deux cuillères à café de vinaigre

baissent le taux de sucre dans le sang.

L'Université d'Etat d'Arizona a réalisé un test sur trois groupes de personnes : des individus en bonne santé, d'autres présentant des signes de pré-diabète et des diabétiques. Deux cuillères à café de vinaigre ordinaire ont été données à toutes ces personnes, chaque jour, lors de deux repas. Une heure après avoir pris du vinaigre, le taux de sucre des diabétiques était 25% plus bas qu'avant le repas. Chez les pré-diabétiques, le taux de sucre avait diminué de moitié.

## L'huile d'olive

Cette huile ne contenant pas de glucides, elle n'augmente pas le taux de sucre. En outre, elle ralentit l'absorption des aliments consommés. Elle est riche en oméga-9 et oméga-3 qui permettent aux vaisseaux sanguins de rester souples et d'assurer une bonne circulation du sang. De plus, n'augmentant pas le taux d'insuline, elle réduit la résistance à l'insuline, laquelle est responsable d'un taux de sucre élevé.

## Les pommes rouges

Une étude finlandaise a récemment confirmé que les hommes qui mangent beaucoup de pommes rouges et des aliments riches en quercétine ont 20% de risques en moins de mourir du diabète ou d'une maladie cardiaque. Les raisins rouges, les tomates, les oignons, les légumes verts et les fruits rouges doivent donc être consommés régulièrement.



Photos : DR

## INFO

## La crème maison pour estomper les taches brunes

## Ingrédients :

Du lait

1 cuillère à soupe de miel

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

## Indications :

Mélangez les flocons d'avoine avec le miel, puis ajoutez progressivement du lait jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Conservez votre crème dans un récipient hermétique.

## Comment l'utiliser ?

Commencez par vous laver soigneusement le visage avec un savon naturel doux, puis séchez-le en tapotant. Ensuite, appliquez votre crème sur les parties concernées et laissez agir pendant 30 minutes. Une fois le temps de pause terminé, rincez votre visage à l'eau claire. Renouvelez l'application chaque soir, pour des résultats optimaux.

## BEAUTÉ

## Shampooing pour stopper la chute de cheveux

Avoir une chevelure belle et soyeuse est un défi quotidien. Face aux diverses agressions (pollution, stress, etc.) auxquelles les cheveux sont constamment confrontés, trouver des soins naturels pour les épargner est essentiel.

## Les principaux facteurs de la perte de cheveux

La perte de cheveux est principalement due à certains affects biophysiques et saisonniers. Une chute anormale des cheveux peut être due à une carence en zinc. Le zinc est essentiel à la vitalité des cheveux, car il concourt à la formation du collagène et de la kératine qui nourrissent le cuir chevelu et fortifient la chevelure.

Les dermatologues expliquent aussi que le stress est un facteur essentiel de perte de cheveux. Cet état émotionnel favoriserait la libération d'hormones qui entraînent une inflammation périorale déclenchant prématurément la chute des cheveux. La chute de cheveux peut aussi être un signe d'hypothyroïdie. Le dysfonctionnement des hormones thyroïdiennes perturbe le cycle capillaire et accélère la phase télogène, provoquant ainsi la chute et la repousse difficile des cheveux. La chute des cheveux est également causée par un déficit en vitamines et minéraux essentiels à une bonne santé capillaire.

## Un shampooing anti-chute de cheveux

Facile, simple et économique, vous avez besoin de 3 ingrédients de base, à savoir l'huile essentielle de romarin, l'huile essentielle de citron et deux capsules de vitamine E.

## Ingrédients :

Shampooing naturel au pH neutre  
10 gouttes d'huile essentielle de romarin  
10 gouttes d'huile essentielle de citron  
2 capsules de vitamine E

## Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans votre shampooing neutre et agitez le flacon.

## Utilisation :

Utilisez ce shampooing 2 à 3 fois par semaine pour avoir de bons résultats. Vous devez l'appliquer sur les cheveux mouillés et faire un massage du cuir chevelu pendant au moins 10 minutes. Laissez ensuite agir 10 minutes, puis rincez à grande eau fraîche ou tiède.



## Bienfaits :

## L'huile essentielle de romarin

Les composés essentiels de l'huile essentielle de romarin sont l'eucalyptol et les limonènes qui ont des vertus antiseptiques, bactéricides et antifongiques, ce qui rend cette huile idéale pour traiter le cuir chevelu en profondeur, réactiver le flux sanguin, stimuler le follicule pileux et revitaliser votre chevelure.

## L'huile essentielle de citron

L'huile essentielle de citron est un puissant antiseptique et rafraîchissant, en raison de sa teneur en vitamine C. Elle contribue à activer la circulation sanguine pour une meilleure repousse et à régénérer la force de vos cheveux.

## La vitamine E

La vitamine E est un composant de base de divers produits cosmétiques. Elle est idéale contre la perte de cheveux, car elle améliore la circulation du sang au niveau du cuir chevelu accélérant la repousse des cheveux. C'est aussi un antioxydant qui lutte contre les radicaux libres.

HÉRISSON  
(Sablés au chocolat recouvert de ganache)

## Ingrédients : pour 24 petits hérissons

-100g de beurre  
- 4 jaunes d'œufs  
- 2 c. à c. de vanille  
- 4 c. à s. de sucre glace  
- 2 c. à s. de cacao en poudre  
- 1 paquet de levure chimique  
-farine (300-400g) pour ramasser en pâte

**Glaçage : 100g de chocolat noir + 2 c. à s. de beurre (à faire fondre au bain-marie), vermicelles au chocolat**

Mélangez le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre, le cacao en poudre et la vanille. Travaillez en pommade. Ajoutez la farine et la levure pour obtenir une pâte molle et facile à travailler. Formez des petites boules et faites cuire 20min dans un four préchauffé à 180°C. Passez-les dans le glaçage puis dans les vermicelles au chocolat et laissez sécher. Vous pouvez choisir une autre couleur pour les vermicelles ou même les passer dans de la noix de coco.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

En faire une  
habitude quotidienne

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents).

En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.

