Manquer de sommeil augmente l'appétit

VRAI
Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences. Notamment, le manque de sommeil augmente l'appétit (en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone, la ghréline). La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.

BEAUTÉ

Les pires aliments pour la beauté de votre peau

Vous avez bel et bien dépassé l'adolescence et pourtant, des boutons prolifèrent çà et là sur votre visage ? Si vous avez une alimentation équilibrée : pas ou peu de produits industriels, des fruits et des légumes, le tout arrosé de beaucoup d'eau… sachez que certains aliments, d'apparence inoffensive, peuvent favoriser les boutons.

Photos : DR

Le sel
Après la consommation de plats très salés, il vous arrive de vous réveiller avec les yeux bouffis ? C'est normal, le sel favorise la rétention de liquide dans l'organisme et entraîne chez certaines personnes sensibles un gonflement des paupières et des poches sous les yeux, là où la peau est très fine.

Les fruits de mer
Crevettes, autres fruits de mer sont naturellement riches en iode. Avec l'accumulation, l'acné est rapidement favorisée. Néanmoins, rien ne sert de se priver outre mesure. Ils ont un impact uniquement dans le cas d'une surconsommation.

Le lait
Certains produits laitiers peuvent contribuer à une véritable poussée d'acné. Selon une étude datant de 2005 sur leur consommation, il existe une connexion spécifique entre le lait écrémé et l'acné.
Probablement parce que les hormones biodisponibles sont beaucoup plus présentes et stimulent excessivement le groupe de glandes responsables des sécrétions huileuses de la peau.
D'où l'apparition de boutons.

Le sucre
Moins surprenant, on sait que le sucre favorise le développement de boutons et stimule indirectement la sécrétion de sébum, avec pour résultat une peau grasse, brillante et des boutons. De plus, il nuit à la production de collagène rendant la peau plus vulnérable aux assauts du temps.

PÂTE D'ORANGES

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g

Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde, sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tabac nuit à la fertilité

A partir de 15 cigarettes par jour, il est démontré que le tabac allonge significativement le délai de conception chez la femme comme chez l'homme. Il altère les ovocytes et les spermatozoïdes tant au niveau de la maturité des cellules sexuelles que du matériel génétique.
En cas de FIV (Fécondation in vitro), le tabac diminue de 50% les chances de grossesse.
Par ailleurs, les fumeuses font davantage de fausses couches spontanées. Le tabagisme passif est également en cause. Un seul conseil donc : arrêter de fumer en couple !

Ail confit

30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre
1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th 4 pendant 20 minutes.
3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.
4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.

Œufs mollets aux câpres

6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttés, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature velouté, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre. Dans une casserole d'eau froide salée, portez-les à ébullition.
Laissez cuire pendant 20 minutes.
Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition. A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson.
Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.
Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachés, du sel et le poivre. Ajoutez la mayonnaise.
Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

BON À SAVOIR

Mauvaise haleine : des astuces naturelles

Quelles sont les solutions contre la mauvaise haleine ?
Beaucoup de personnes se plaignent d'avoir mauvaise haleine. Les causes peuvent être multiples : caries, gencives enflammées, problèmes de digestion… La bouche contient des millions de bactéries qu'il faut éliminer pour retrouver une bonne haleine.

10 astuces de grand-mère pour garder une haleine fraîche

Se brosser les dents après chaque repas
Pour combattre les germes présents dans la bouche, il est important de se brosser les dents. A faire après chaque repas si possible, pour éliminer les résidus d'aliments coincés entre les dents qui sont responsables de la mauvaise haleine.

Nettoyer sa langue
On l'oublie souvent, mais la langue aussi contient des bactéries ! Brossez-vous délicatement la surface rugueuse de la langue pour vous débarrasser des cellules mortes. Utilisez votre brosse à dents.

Boire beaucoup
Il est important de boire chaque jour au moins 1,5 litre d'eau pour lutter contre la mauvaise haleine. S'hydrater est indispensable pour garder une haleine fraîche. Par exemple, la mauvaise haleine du matin est due à un manque d'hydratation.

Faire régulièrement des bains de bouche
Les bains de bouche sont efficaces pour réduire la mauvaise haleine et combattre les bactéries.
Faites des bains de bouche naturels, plusieurs fois par jour si nécessaire : bain de bouche au bicarbonate de soude, bain de bouche aux clous de girofle…
Utiliser du fil dentaire, qui est utile aussi.

Le citron
Cet antiseptique naturel éliminera les bactéries de votre bouche. Croquer un citron ou boire son jus vous aidera à vous débarrasser de la mauvaise haleine.

Le persil
Mâcher du persil après chaque repas rafraîchit l'haleine, surtout si vous avez consommé de l'ail avant ! Cependant, vous aurez certainement du persil coincé entre les dents !

Autre alternative : se rincer la bouche avec une infusion de persil :
1- Portez un grand verre d'eau à ébullition dans une casserole.
2- Mettez-y 3 brins de persil, 3 clous de girofle et une pincée de cannelle.
3- Filtrez et rincez-vous la bouche avec.

Mordre un clou de girofle
Le clou de girofle est excellent pour vous donner une bonne haleine. Vous pouvez mordiller un clou de girofle en fin de repas.

La menthe
Finir le repas avec une tisane ou un thé à la menthe vous aidera à garder une haleine fraîche.

Le bâton de cannelle
La cannelle a des propriétés naturelles pour stopper la mauvaise haleine ; pour cela, il suffit de sucer un bâton de cannelle.

Les conseils de nos grands-mères
Éviter l'excès de tabac et une alimentation trop epicée qui sont souvent la cause d'une mauvaise haleine.

INFO

Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite

Vrai
De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !