

BIEN ÊTRE

MAUVAISE DIGESTION

1) Fractionner les repas

Un estomac vide augmente la douleur. Il convient donc de privilégier les repas légers et fréquents : 3 repas par jour et 2 collations (10h puis vers 17h) est une bonne répartition des apports alimentaires.

2) Manger lentement

Lorsque l'on ingère trop

rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Résultats, les aliments n'entrent pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Résultat, l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

3) Ne pas trop boire pendant les repas

Il n'est pas interdit de boire lorsque l'on mange, mais il ne faut pas non plus absorber de trop grandes quantités de liquide au moment des repas, afin de ne pas diluer les sécrétions gastriques, ce qui leur ferait perdre une partie de leur pouvoir d'attaque sur les aliments à digérer.

4) Éviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pylore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.

5) Ne pas manger trop gras

Les repas trop gras sont à éviter car ils surchargent inutilement le travail de digestion. Il est préférable de privilégier les



Photos : DR

préparations simples en évitant par exemple les plats en sauce, les fritures, les beignets, au profit des cuissons à la vapeur, en papillote ou au grill.

6) Ne pas manger trop sucré

Mieux vaut éviter les confiseries, les pâtes à tartiner, le miel et les confitures, car ces aliments extrêmement sucrés provoquent une hypersécrétion gastrique qui peut être agressive pour les estomacs fragiles.

7) Éviter le tabac

Enfin, il convient de limiter

la consommation de tabac qui ne fait pas bon ménage avec la digestion. Au minimum, éviter de fumer l'estomac vide, c'est-à-dire à jeun. Autrement dit, mieux vaut fumer une cigarette à la fin d'un repas plutôt qu'avant de passer à table.

Strudel de filo aux pommes et raisins



Pour 6 personnes :
6 feuilles de pâte filo,
100 g de raisins secs,
3 pommes, 50 g de confitures d'abricots,
1 cuillère à soupe de jus de citron, 100 g de sucre,
50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, sucre glace

Eplucher les pommes, les tailler en lamelles et ensuite en cubes. Réunir les raisins et les pommes dans le sucre avec la confiture, le jus de citron et le sucre glace. Faire cuire 5 minutes à feu doux. Laisser refroidir, puis incorporer l'amande en poudre. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et étaler un linge pardessus. Faire fondre le beurre dans une

casserole. Étaler les feuilles de pâte filo sur le linge, en les faisant se chevaucher et en les badigeonnant au fur et à mesure au pinceau avec le beurre fondu. À l'aide d'une cuillère, disposer un boudin de farce sur la longueur de la pâte, à 3 cm du bord. Soulever le linge du côté où est la farce et rouler l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte. Souder les extrémités du strudel en les repliant.

Retirer délicatement le linge. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu. Le faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laisser refroidir un peu et saupoudrer de sucre glace.

Trucs et astuces

Anti-moucheron



Coupez un citron en deux et enfoncez plusieurs clous de girofle dans la chair de ce dernier. L'odeur citronnée aura pour but d'attirer les moucheron et les clous de girofle de les tuer.

Faire disparaître les moisissures du rideau de douche



Malgré la mise en machine de votre rideau de douche, cela ne suffit pas parfois pour retirer les traces de moisissure. Une astuce toute simple suffit à ajouter une balle de tennis dans votre tambour ainsi qu'une tasse de vinaigre blanc ou un bol si votre rideau de douche est très moisi. Le vinaigre va dissoudre les traces de moisissure et la balle en rebondissant dans le tambour va aider à nettoyer le tout plus facilement.

Une salade verte et croquante

Pour redonner tout son croquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.



Une idée reçue très répandue veut que la durée soit plus efficace que l'intensité pour perdre du poids.

Faux. Depuis deux ou trois années, on a pu démontrer le contraire. Pour perdre du poids en faisant de l'exercice, il faut que le corps puise dans les graisses et pas seulement

dans les sucres. Or, si la durée permet, effectivement, de brûler davantage de graisse que de sucre pendant l'effort, cette mobilisation du gras s'arrête une fois l'effort terminé. Au

contraire, si un exercice intense et court mobilisera davantage de sucre plutôt que de la graisse pendant l'effort, le tissu adipeux va, lui, brûler des graisses pendant la phase de récupération après l'effort (qui dure jusqu'à une dizaine d'heures). Et plus l'effort a été intense, plus le corps utilisera des acides gras pendant la récupération.

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la véritable vinaigrette 50 calories par portion.
1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre Dans un bol, mélangez le sel et le vinaigre, ajouter la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez.



Pâté de poulet

240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil



Mélangez tous les ingrédients dans le robot. Mixez le tout, ensuite étalez une feuille de papier film, la badigeonner d'huile d'olive et déposez le mélange. Roulez et fermez les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien refermer de nouveau. Déposez le boudin dans un bain-marie et mettre au four chaud pendant 30 min.

Connaître les aliments anti-âge

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes. Quels sont les plus antioxydants ? Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

Les aliments les plus antioxydants

Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave, poivron rouge, oignon

Les épices les plus anti-oxydantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée.

Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.

