

# Vrai-faux sur les régimes

## L'ANANAS FAIT FONDRE LES GRAISSES.

### Faux.

Aucun aliment n'a cette propriété... Dommage ! En revanche, de même que la papaye et le kiwi, l'ananas renferme une enzyme protéolytique capable de «pré-digérer» les protéines.

## LE GRUYÈRE EST LE MEILLEUR FROMAGE POUR UN RÉGIME MINCEUR.

### Faux.

C'est au contraire l'un des fromages les plus gras... et les plus caloriques (400 calories aux 100 g) ! Quand on surveille sa ligne, mieux vaut choisir un fromage allégé à 25 ou 30 % M.G. , qui n'apporte en général pas plus de 200 à 250 calories aux 100 g.

## QUAND ON FAIT UN RÉGIME MINCEUR, IL FAUT SUPPRIMER LE SEL.

### Faux.

Cela ne sert à rien, sinon à éliminer un peu d'eau au début : on la reprendra (heureusement) dès qu'on salera à nouveau normalement. On a l'impression

de perdre du poids plus vite, mais c'est une illusion : les graisses de réserve sont toujours là ! Et supprimer le sel rend le régime moins facile à suivre.

## IL EST PLUS DIFFICILE DE PERDRE DU POIDS QUAND ON A DÉJÀ FAIT DE NOMBREUX RÉGIMES.

### Vrai.

C'est particulièrement difficile quand se sont succédé des phases de perte de poids et de reprise de poids (phénomène «yoyo»). On observe alors une «résistance» de l'organisme au régime, ce qui rend l'amaigrissement beaucoup plus difficile.

## IL FAUT SUPPRIMER LES FÉCULENTS QUAND ON VEUT MAIGRIR.

### Faux.

Ces aliments qui calment bien la faim et qui ne renferment pas de graisses ont, au contraire, toute leur place dans un régime



Photos : DR

minceur... À condition, bien sûr, d'en contrôler les portions ! Quand on veut perdre du poids,

on peut donc continuer à manger du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre, mais pas tous à la fois, et évidemment en limitant les quantités consommées.

## LA SOUPE FAIT PERDRE DU POIDS.

### Faux.

Certes, la soupe de légumes est intéressante dans un régime

minceur, car sa densité énergétique est faible : elle apporte peu de calories (25 à 40 aux 100 g, soit 50 à 80 calories par portion) et permet de calmer l'appétit sans risque pour la ligne. Mais manger de la soupe ne fait pas maigrir... pas plus que cela ne fait grandir !

## BON À SAVOIR Une astuce incroyable pour avoir des pieds de rêve !

3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 4 à 5 litres d'eau



Faites bouillir l'eau et versez-la dans une bassine. Ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez tremper vos pieds dans la bassine pendant 15 minutes. Sortez-les pour les frotter soigneusement avec une pierre ponce. Après avoir rincé et essuyé vos pieds, appliquez une crème hydratante et portez des chaussettes en coton. Il est conseillé de dormir avec les chaussettes pour de meilleurs résultats.

Le résultat est visible dès la première application. Il ne vous reste plus qu'à renouveler cette astuce trois fois par semaine jusqu'à ce que les fissures disparaissent totalement. Le bicarbonate de soude est un désinfectant et antibactérien très efficace. Il blanchit les ongles et nettoie la peau en profondeur, son acidité et ses propriétés abrasives douces aident également à éliminer les mauvaises odeurs et les peaux mortes. Par ailleurs, ses propriétés anticalcaires adoucissent l'eau, ce qui rend la peau douce et souple. Toutefois, en raison de ses propriétés abrasives, il ne faut pas en abuser. Pour vérifier que votre bicarbonate de soude n'est pas périmé, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. S'il y a effervescence, le produit est encore valable.

## Sachez que...

Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle !

On l'a vu, au pire il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :

1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.

2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.



3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.

4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.

5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.

6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du

marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.

7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif antifourmi autour de votre maison.

8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.

9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.

10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

## Contraception : la pilule fait-elle tomber les cheveux ?



La chute de cheveux est toujours quelque chose de difficile à accepter, pour les hommes ou pour les femmes. Souvent, on dit que la pilule contraceptive peut entraîner une chute de cheveux...

Est-ce un mythe ou une réalité ?

Contraception et chute des cheveux : comment choisir ? Si vous avez déjà des problèmes de chute de cheveux, ou s'il y a dans votre famille de nombreux cas d'alopécie génétique, parlez-en à votre médecin au moment du choix de votre méthode de contraception. Si la plupart des pilules ne posent aucun problème, pour certaines femmes trouver «la bonne» consiste à jongler entre différents effets secondaires.

## INFO Comment avoir des ongles blancs



Pour avoir des ongles blancs, découvrez cette astuce de grand-mère qui consiste à frotter ses ongles avec un demi-citron tous les jours. Vous pouvez aussi tremper vos ongles plusieurs minutes dans du jus de citron. Le résultat est incroyable !

## Cannellonis de crêpes au poulet et aux champignons

6 crêpes, 200 g de blanc de poulet, 1 petit oignon, 150 g de champignons, une poignée de persil haché, poivre noir, curry, sel et huile d'olive.

Pour la sauce tomate : 1 tomate bien mûre, 1 petit oignon, 5 c. à s. de coulis de tomate ou 2 c. à s. de concentré de tomates, 2 gousses d'ail, poivre noir, piment doux, sel et huile d'olive. Pour la sauce béchamel (250ml), 100 g de fromage râpé

Dans une poêle antiadhésive et avec



un filet d'huile d'olive, faire revenir le poulet coupé en petits dés jusqu'à légère coloration. Ajouter alors l'oignon coupé également en petits dés et laisser suer. Incorporer ensuite les champignons égouttés, saler, épicer et laisser mijoter à feu moyen. Préparer la sauce tomate en portant sur feu moyen l'oignon haché, un filet

d'huile d'olive, la tomate réduite en purée, l'ail écrasé, le coulis de tomate ou bien le concentré de tomates et les épices. Arroser d'un verre d'eau (250 ml) et laisser le tout prendre une consistance plus au moins épaisse. Farcir les crêpes de la préparation poulet/champignons et les déposer sur un plat allant au four nappé de la sauce tomate préparée. Couvrir de sauce béchamel puis de fromage râpé. Enfourner pour bien dorer la surface.

## Gâteau sans beurre

4 œufs, 125 g de chocolat, 2 c. à soupe de lait, 10 cl de crème liquide, 1 c. à soupe de farine, 50 g de poudre d'amandes, 125 g de sucre semoule. Préchauffez le four à th. 6/180°. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat avec le lait et la crème liquide. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs d'œufs en neige à la préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte aux 3/4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 mn. A la sortie du four, laissez refroidir 10 mn avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.



## Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine !

La carotte rend aimable mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus.

### Trop forte la carotte !

Riche en vitamine A et en bêta-carotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action



des rayons ultra-violets. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème après-solaire. On l'adopte en été évidemment mais en

hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !