

SANTÉ

Pourquoi les régimes protéinés font-ils maigrir ?

Tout simplement parce que les aliments consommés lors de ce type de régime sont riches en protéines, qui ont deux avantages : le premier, c'est qu'elles ne peuvent être stockées et que celles qui ne peuvent servir à l'organisme sont éliminées. Le second, c'est qu'elles dégagent 4 kcal/gramme, comme les glucides (qui, en revanche, peuvent être stockés), contre 9 kcal/g pour les lipides, facilement stockables eux aussi.

L'assimilation des protéines par l'organisme demande beaucoup d'énergie. 25 % des protides sont brûlés immédiatement par l'organisme après ingestion, contre

seulement 3 % des graisses.

- Les protéines sont très rassasiantes : si vous consommez un repas riche en protéines, vous n'aurez plus faim pendant plusieurs heures !

- Le régime protéiné permet de perdre du gras tout en conservant la masse musculaire. Et vous savez peut-être que l'entretien de la masse musculaire demande davantage d'énergie que l'entretien de la masse grasse. Conclusion : plus la masse musculaire est importante, plus on brûle d'énergie, même en dormant, et plus on parvient à maintenir son poids ou à mincir. Autre avantage : un corps mince et musclé est plus appétissant !

Des expériences

scientifiques ont prouvé que la thermogénèse (le nombre de calories brûlées au repos) était deux fois plus importante après un repas riche en protéines qu'après un repas «normal».

Conclusion : Pour brûler davantage d'énergie, même sans rien faire, mangez protéiné !

Quand on supprime le sucre de son alimentation, l'organisme puise dans la réserve de glycogène présente dans le foie, puis quand cette réserve est épuisée, dans les graisses du corps. En consommant davantage de protéines et moins de sucres, l'organisme puise ainsi dans ses réserves de gras (parfait !) ; de plus, il produit lors de cette opération une substance spécifique, les corps cétoniques, qui ont un effet coupe-faim puissant et sont naturellement euphorisants.



Photos : DR

VRAI/FAUX

Le thé fait maigrir

Faux

Vert ou noir, le thé ne fait pas maigrir. Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau.

Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.



INFO

RESPIRER !

C'est une évidence, et pourtant, la plupart du temps, on respire mal.

Bien respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et ça diminue l'envie de manger.

Mal à l'estomac

Après un repas maladroît, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.

Deux minutes après, si le mal persiste, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.



Filet de veau en papillote



Pour 2 personnes, 2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbes (thym, persil...), sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez.

Faites cuire 5/6 minutes à couvert sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.

QUESTION
Au-delà de 30
cheveux par jour,
une chute de
cheveux doit-elle
être considérée
comme anormale ?

Faux

Il n'y a pas de normalité en matière de chute naturelle de cheveux : tout dépend de la densité totale de la chevelure.

Certains perdent une vingtaine de cheveux par jour, d'autres 50 à 60, ou même plus, sans que cette perte soit anormale.

Tant que les cheveux qui tombent sont remplacés par des repousses égales en quantité et en vigueur, il n'y a rien d'inquiétant. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut se faire faire un diagnostic capillaire sérieux.

Vitamine D, une double
origine

C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium.

Mais pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant.

Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D.

Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois),



des œufs, plus spécifiquement de leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.

TRUCS ET ASTUCES

Faire adhérer la
poussière à un chiffon

Quand on fait la poussière, souvent cette dernière vole et se repose après au même endroit. Pour éviter ce problème, il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine. Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépoussiérer.

Diminuer le goût de
l'oignon cru

Quand on veut se servir d'oignons crus pour une salade, on trouve souvent que le goût de ces derniers est un peu trop fort. Pour le diminuer, il faut couper les oignons en petits cubes et les laisser



tremper dans de l'eau froide pendant un quart d'heure, ensuite les mélanger à la salade.

Empêcher les pommes
de rider

Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant. Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire avec de l'huile juste avant la cuisson, ainsi elles seront très présentables une fois cuites.