

NUTRITION

Découvrez les bienfaits des oméga-3 !



Photos : DR

oméga -3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.

Les oméga-3 aident les enfants à mieux se concentrer

Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga-3 permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.

Les oméga-3, anti-inflammatoires

L'inflammation dépend du rapport oméga-3/oméga-6 dans le corps. Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.

Où les trouver ?

Les oméga-3 sont soit d'origine végétale, soit d'origine animale. On retrouve principalement ceux

du premier type dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin.

Les oméga-3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras (saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga-3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga-3 vendus en pharmacie.



Les oméga-3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent, encore chaque jour, l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

Tarte au citron

1 pâte sablée précuite légèrement à blanc (ne pas trop la faire brunir car la tarte repassera au four pour la cuisson de la crème au citron), 5 œufs, 25 cl de jus de citron, 1 tasse de sucre, 125 ml de crème liquide



Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Mélangez dans un grand saladier tous les ingrédients de la crème au citron: les œufs avec le sucre, puis le jus de citron et enfin la crème liquide. Battez bien le tout afin que le mélange soit parfaitement homogène. Versez la crème au citron sur le fond de pâte précuit. Enfourez le tout, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la crème au citron soit juste prise. Petit conseil : ne la cuisez pas trop, elle perdrait tout son crémeux et sa texture qui doit être fondante et onctueuse. Laissez refroidir votre tarte au citron, puis placez-la au frais plusieurs heures avant dégustation.

QUELS BIENFAITS ?

Les Oméga-3 rétablissent l'équilibre émotionnel. Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga-3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga-3 agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les conflits et aide à pouvoir profiter pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.

Les oméga-3 préviennent les maladies cardiovasculaires

Les oméga-3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des

QUESTION
Faut-il conserver les fromages au réfrigérateur ?

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster. Il faut éviter de manger la croûte du fromage. Faux et... vrai. Les amateurs de saveur puissante s'en délectent. Les sujets à risques (femmes enceintes, malades...) l'éviteront : c'est surtout dans la croûte que se développent des bactéries telle la listeria.

**BEAUTÉ**
Fond de teint, le vrai/faux**Il accentue les rides**

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

**Trouver sa crème idéale pour un effet liftant**

Une seule envie quand les tissus commencent à s'affaïssir : les effets lift qui remontent les traits. Les textures stretch recréent la sensation de la peau ferme et ne «tirent» plus comme autrefois. Les protéines animales ont été remplacées par des polymères ou des protéines végétales (blé, amande) qui forment des maillages souples et regalbants.

Nos solutions fermeté

Sachez reconnaître dans la composition de votre crème les

actifs «resculpteurs» : collagène marin, algues bleues, silicium organique, vitamine C, centella asiatica...

Ne vous privez pas de l'action remodelante du froid qui remet la peau en place : masques lifting à rincer à l'eau froide, glaçons emmaillotés dans une gaze, disques en coton imprégnés d'eau florale sortant du frigo... De la tenue avant toute chose : pensez à dégager le port de tête, l'ovale du visage...

Pâtes gratinées à la viande hachée

Préparation 12 min, cuisson 2 h. Pour 6 personnes.

500 g de bœuf haché, 1/2 l de sauce tomate, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de menthe hachée, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre noir moulu, 500 g de spaghettis, 3 blancs d'œufs battus
Sauce au fromage : 100 g de beurre, 1/2 bol de farine, 3 bols de lait, 3 jaunes d'œufs, 1 bol de fromage râpé, 1/4 de bol de chapelure, 1 pincée de muscade.



Préchauffer le four à 180°C. Mettre le hachis dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande 10 minutes à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. En cours de cuisson, défaire à la fourchette les morceaux collés. Verser la sauce tomate, le persil, la menthe et l'ail. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir à découvert pendant 30 min. Retirer du feu, saler, poivrer. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante, al dente. Passer sous l'eau froide, égoutter. Dans un saladier, mélanger spaghettis et blancs d'œufs. Sauce au fromage : à feu doux, laisser fondre le beurre dans une casserole, verser la farine. Tourner 4 min pour obtenir un roux blond. Progressivement, verser le lait, remuer jusqu'à liaison de la sauce, 5 min environ. Lorsqu'elle bout et s'épaissit, faire réduire 1 min, retirer du feu, laisser refroidir. Mélanger dans la béchamel les jaunes d'œufs et le râpé. On parfume la sauce au fromage avec une pincée de muscade. Dans un plat à gratin huilé, étaler la moitié des pâtes, recouvrir de hachis. Étaler une deuxième couche de pâtes, napper de la sauce au fromage, parsemer de chapelure. Gratiner au four pendant 1 h.