

SANTÉ : Perte de poids



Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir

pour y arriver sans pilule miracle.

La perte de poids est de très mauvaise qualité : les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de graisse et

la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement. Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracle et autres méthodes qui vous promettent de mincir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et pilules soi-disant miracle ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement farfelus, avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence, peuvent aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi médical reste très

important. Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt que de mettre votre corps en surrégime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux l'écouter, de lui réapprendre à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance : il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec

ses sensations et ses émotions, de reconstruire petit à petit une nouvelle image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux à soi-même.

Pavé de chocolat
aux pêches
fondantes

Pour 4 personnes,
préparation : 30 min, cuisson :
30 min, temps de repos : 30 min
Pêches jaunes : 2, chocolat
noir : 100 g, beurre : 100 g,
sucre : 120 g, farine : 70 g,
œufs : 3, lait : 20 cl



Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites fondre 100 g de beurre et le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 80 g de sucre et 50 g de farine. Ajoutez le mélange beurre-chocolat puis versez la préparation dans un moule carré ou un moule à cake beurré et fariné. Mettez à cuire 20 min au four. Sortez le gâteau et laissez-le refroidir. Faites bouillir le lait. Fouettez 1 œuf avec le reste de sucre et de farine, versez le lait bouillant dessus, remettez tout dans la casserole et faites cuire 5 min sur feu doux pour obtenir une crème pâtissière. Coupez le reste de beurre en petits morceaux et coupez les pêches en cubes. Versez la crème dans un bol, mettez le beurre coupé, mélangez, laissez tiédir puis ajoutez les pêches. Démoulez et coupez le gâteau dans l'épaisseur, fourrez de crème fondante aux pêches, laissez reposer 30 min au frais. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.



Les dangers du soleil

Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil et les UVA qui n'ont pas d'effet visible immédiat, mais pénètrent la peau en profondeur. Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.

INFO
Comment déboucher
un évier en urgence

Vous avez absolument besoin de votre évier mais celui-ci est bouché ? Voici une astuce vieille comme le monde mais 100% naturelle qui vous permettra de déboucher efficacement votre évier tout en préservant l'environnement. Notez que cette préparation maison n'abîme pas les canalisations. Cependant, à éviter si vous avez récemment utilisé un déboucheur chimique.



Ingrédients nécessaires à la préparation: – 200 g de bicarbonate de soude – 200 g de gros sel – 20 cl de vinaigre d'alcool (ou vinaigre blanc) Mélangez le tout et videz immédiatement la solution dans le lavabo ou l'évier. Laissez agir durant au moins 30 minutes avant d'ajouter de l'eau bouillante.

BON À SAVOIR
Quand le soleil
est-il dangereux ?

Photos : DR

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 heures, l'été. Mais même aux autres moments de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil. Et quel que soit le temps ! Si le ciel est couvert, les U.V. ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des U.V. augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les U.V. se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

Gâteau aux
yaourt et
chocolat

1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur),
2 pots de farine, 1 et 1/2
pot de sucre, 3/4 de pot
d'huile, 3 œufs, 1 sachet
de levure, 200 g de
chocolat



Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à fondre au bain-marie au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en commençant par la levure et la farine, sinon elles font des grumeaux). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

BEAUTÉ

Prenez soin de vous

Les petits détails ont une grande importance. La preuve ? C'est grâce à eux qu'on peut gommer les petites marques du temps qui passe et alors rajeunir à vue d'œil !
Toujours lisses :
Les ongles sont

comme la
peau, ils vieillissent

avec le temps. Résultat : ils se marquent de stries. Et outre leur côté inesthétique, ces stries peuvent amener l'ongle à se fragiliser à son extrémité, puis à se fendiller... L'idéal est donc d'utiliser un polissoir qui permet d'aplanir la surface de l'ongle et ainsi éliminer peu à peu les stries, tout en offrant un joli brillant. Le plus : une base qui spécifie lisse la surface de l'ongle.
Le juste équilibre :
Sans parler de régime, il faut évidemment avoir une

alimentation équilibrée et variée pour offrir à sa peau tous les nutriments essentiels à son éclat et cela d'autant plus que les années passent... Au menu : un maximum de fruits et légumes, sans oublier pour autant le petit morceau de chocolat pour le plaisir.
Le plus : fuir au maximum tout ce qui peut être générateur de radicaux libres (responsables du vieillissement prématuré de la peau), comme la cigarette, la pollution et, bien sûr, le soleil.

