

## BEAUTÉ

## 4 astuces bizarres pour perdre du poids

**On n'y aurait jamais pensé, mais ces conseils inhabituels peuvent réellement vous aider à perdre du poids.**

**Reniflez une banane, une pomme ou de la menthe**

Des chercheurs ont constaté que les personnes qui sentaient leur nourriture plus fréquemment que les autres étaient moins affamées et avaient perdu plus de poids, en moyenne 12 kg chacune. Une théorie suggère que renifler les aliments laisse croire au cerveau qu'on en mange.

**Accrochez un miroir face à votre place à table**

Une étude a démontré que manger devant un miroir réduit la quantité de nourriture ingérée de près d'un tiers. Vous regarder vous rappelle vos propres normes et objectifs, et vous remet en mémoire les raisons pour lesquelles vous essayez de perdre du poids.

**Entourez-vous de bleu**

Il y a une bonne raison à cela et vous verrez peu de salles de restauration rapide peintes en bleu : croyez-le ou non, la couleur bleue est efficace en tant que suppresseur d'appétit. Alors, servez le dîner dans des assiettes bleues, portez des vêtements bleus pendant le repas et couvrez la table d'une nappe bleue. Inversement, évitez le rouge, le jaune et l'orangé dans votre salle à manger. Ces couleurs stimulent l'appétit.

**Photographiez vos aliments**

Plutôt que d'écrire ce que vous mangez, prenez des photos et classez-les par date dans un fichier, sur votre téléphone ou votre ordinateur. Un compte rendu visuel de ce que vous mangez vous aidera à réduire votre consommation. Prendre des photos de ce qu'on mange, puis les regarder, fait réfléchir avant de manger. Nul besoin d'équipement : votre téléphone cellulaire fera l'affaire.



Photos : DR

## Pierre d'alun, la pierre miracle pour toute la famille !



La pierre d'alun, grâce à ses composants si particuliers, exerce des effets très positifs sur la peau. Non seulement elle peut servir d'anti-transpirant, mais peut également être utilisée comme savon adoucissant et antiseptique à la fois. Elle resserre les pores de la peau, régularise la transpiration et devient ainsi un genre de déodorant naturel. La pierre d'alun peut également servir de médicament. Elle peut, par exemple, servir d'antiseptique pour les petites plaies, comme les coupures, et arrêter ainsi les petits saignements, grâce à son caractère anticoagulant. Elle est aussi utilisée pour guérir les boutons provoqués par l'irritation, ainsi que les aphtes. Un véritable après-rasage. Mais ce n'est pas tout... La pierre d'alun peut aussi guérir des démangeaisons provoquées par des piqûres d'insectes ou des allergies. Une vraie petite boîte à pharmacie à elle toute seule ! La pierre d'alun est très facile à utiliser. Il suffit juste de l'appliquer sur une peau propre et mouillée.

FUTURE MAMAN  
Prévenir la toxoplasmose

**Certaines femmes ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose (une femme enceinte sur deux). Cet état est détecté lors de la prise de sang de début de grossesse.**

En cas de non-immunisation, un contrôle est réalisé tous les mois. Si le parasite est détecté, un traitement antibiotique est prescrit pour empêcher l'infection du bébé. Rappelons que la toxoplasmose peut provoquer une fausse couche ou

perturber le développement du fœtus. Certaines précautions sont à prendre pour éviter la contamination, comme se laver les mains après avoir manipulé de la terre ou de la viande crue et ne pas changer la litière du chat. Parallèlement, certains aliments sont à éviter : les viandes crues ou peu cuites ; les mollusques crus ; les légumes, fruits et herbes aromatiques consommés crus et qui n'ont pas été soigneusement lavés.

## Rissoles aux pommes de terre

**Préparation: 30 minutes + 1 heure de réfrigération, cuisson 12 minutes, pour 30 bouchées**

**1 grosse pomme de terre pelée, 1 gros oignon, 400 g de bœuf haché, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 1 cuil. à soupe de concentré de tomates, 1 œuf légèrement battu, 50 g de chapelure, 1 cuil. à café d'origan, 1/3 de bol de persil haché, 1/2 cuil. à café de poivre blanc moulu, sel, 60 g de farine, 1/2 verre d'huile d'olive.**

Râper la pomme de terre et l'oignon dans un saladier. Ajouter le hachis de bœuf, le vinaigre, le concentré de tomates, l'œuf, la chapelure, l'origan, le persil, le poivre et le sel. Bien mélanger en pétrissant. Couvrir d'un film alimentaire, laisser 1 heure au réfrigérateur. Prélever la préparation par cuillerées et former des boulettes, les rouler légèrement dans la farine. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Par petite quantité, faire rissoler les boulettes, environ 3 minutes de chaque côté. Elles doivent être bien cuites au centre. Les retirer à la pince ou à l'écumoire, les égoutter sur du papier absorbant. Garder au chaud. Note : la viande doit être grossièrement hachée afin que la préparation ne soit pas trop collante et difficile à manier. Si c'est le cas, ajouter de la chapelure au mélange.



## La diarrhée chez l'enfant

Les symptômesVotre enfant :

- A des selles plus fréquentes et plus liquides que d'habitude. Consultez le médecin si la diarrhée dure plus de 5 jours. Aller voir votre médecin sans tarder si votre enfant :
- Souffre d'une forte fièvre ;
- Produit des selles mêlées de sang ou glaireuses (visqueuses et claires) ;

- Présente des selles abondantes plus de 7 à 10 fois par jour ;
- Présente des signes de déshydratation (bouche sèche, pleurs sans larmes, fontanelle affaissée dans le cas d'un bébé, urines très foncées, yeux creux).

**Soins et conseils pratiques**

- Prévenez la déshydratation. Si vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein plus souvent, mais moins longtemps. Vous pouvez aussi alterner entre le sein et un biberon composé d'une solution électrolytique de réhydratation. Si votre enfant est nourri au biberon, continuez à lui donner sa préparation habituelle en quantité normale.

Si la diarrhée est associée à des vomissements, donnez des liquides plus



souvent mais en petites quantités. Évitez de donner à votre enfant des boissons gazeuses et des jus de pomme, de poire, de raisin ou de prune, qui pourraient avoir un effet laxatif. vous

## Garder la jambe légère



Pour éviter les pieds gonflés et les problèmes de circulation, on chouchoute ses gambettes tout au long de l'été. Appliquez matin et soir un gel fraîcheur en massant vos jambes de la cheville à l'aîne : vous donnez un coup de fouet à votre circulation et vous vous enveloppez d'une délicieuse sensation de fraîcheur. Réduisez les épices, le café ou le sel dans votre alimentation, terminez vos douches par un jet d'eau froide sur les jambes, placez un coussin sous vos pieds la nuit et n'emprisonnez pas vos pieds dans des chaussures trop serrées.

## Verrines à la compote de pêche

**6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin**

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de



sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer

délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4

fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.