

Alimentation

Zoom sur le régime ventre plat

JMN

Libreville/Gabon

*Parmi les choses qui vous complexent, se trouve votre ventre, que vous jugez trop gros, flagada et ramollo. Pour perdre du poids et retrouver un ventre plat, vous faites du sport et utilisez plusieurs crèmes aminçissantes. Et votre alimentation dans tout ça ? Que devez-vous éviter (ou non) de manger pour perdre votre petit bidon ?*

CONSTIPATION, ménopause, sédentarité ou génétique, (...), il est vrai que plusieurs causes peuvent être à l'origine de l'apparition d'un gros ventre chez les femmes. Certaines se battent pour éliminer les petits bourrelets qui s'y sont logés tandis que d'autres n'en ont pas et arborent un ventre plat. L'injustice est bel et bien là.

Chacune souffre plus ou moins de ces maux qui font prendre du poids. Cependant, l'alimentation n'est pas sans conséquence sur l'apparition ou non d'un gros ventre. Pourquoi ? Car l'abdomen est la première partie du corps où les graisses sont stockées, soulignent les nutritionnistes. Contrairement à une alimentation saine et équilibrée, une alimentation trop riche en lipides et/ou en glucides augmente le risque de prendre du poids et de grossir du ventre. Pour garder ou retrouver un ventre plat, il est primordial de réévaluer le contenu de ses assiettes (et leurs apports nutritionnels) en adoptant de bonnes habitudes alimentaires.

Exit les aliments trop gras ou trop sucrés. Les frites, la charcuterie, les pâtisseries, les biscuits ou l'alcool doivent être évités ou modérément consommés. Les pizzas surgelées ou les plats déjà cuisinés ? De même, ils sont souvent

très caloriques et enrichis en (mauvais) nutriments. Pour ce qui est des habitudes alimentaires, il est impératif de manger lentement, dans le calme et à heures régulières (pour réguler sa faim et ressentir plus vite l'effet de satiété) et éviter de grignoter.

Choisir les bons aliments

Nous venons de voir que certains aliments sont à bannir. Pour avoir un ventre plat sans sport, sachez qu'il y a aussi des aliments à privilégier. Ces derniers sont bénéfiques parce qu'ils facilitent la digestion et l'élimination soit par leur teneur élevée en eau, soit grâce à leurs fibres. Parmi ces aliments alliés pour un ventre plat sans effort, nous pouvons citer la poire, la pomme, l'ananas, la mangue, l'asperge, l'artichaut, le gingembre, l'amande ou encore la noix. Viandes blanches, volailles, poissons, fruits, légumes, graines, céréales, (...), sont tout autant des aliments à pri-

vilégier pour perdre du ventre. Attention, il est important de les consommer cuits plutôt que crus et boire beaucoup d'eau (pour faciliter leur digestion).

Pour avoir un ventre plat sans effort, les probiotiques sont un véritable atout. Ces gentilles bactéries ont deux actions remarquables. La première est la capacité de faciliter la digestion et l'élimination des aliments tout en limitant la présence d'air dans l'organisme. La seconde action est de réguler l'insuline et donc la faim. Les probiotiques sont présents dans les yaourts au bifidus actif. Ils sont également disponibles sous forme de gélules en pharmacie. Chaque cure doit durer un mois. L'idéal est d'en faire une à chaque saison.

Combattre la sédentarité

Les personnes qui travaillent assises ont plus de risques d'avoir un surpoids abdominal. Si c'est votre cas, vous devez vous lever et marcher au moins 5 minutes chaque heure. Ainsi vous relancez votre circulation sanguine et limitez le stockage. A cela, la pratique d'une activité physique régulière ainsi que l'utilisation de produits/soins ciblés (crèmes aminçissantes, gélules anti-cellulite, infusions minceur...) sont aussi utiles pour mincir, muscler et affiner son ventre.

Coin cuisine

Poisson frit aux légumes

Ingrédients :

Pour le poisson :

- 3 poissons
- 1 botte de ciboule
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron
- 1 c. à café de poivre noir
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Sel
- Huile

Pour les légumes :

- 1 botte de folong
- 2 aubergines
- 2 gombos
- 1 piment vert
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 tomates de fruit

Préparation :

Nettoyez le poisson avec un peu de citron ou de vinaigre dans de l'eau et l'égoutter. Emincez les oignons, la ciboulette, le poivron, l'ail, puis mixez le tout en rajoutant du gingembre moulu, la moutarde, le poivre et du sel. Imprégnez le poisson de cette marinade et laissez reposer 10 à 15 minutes. Chauffez l'huile et faites frire le poisson sur les deux faces. Bien nettoyer les feuilles de folong ainsi que les aubergines. Dans une marmite, mettez du sel et les aubergines, que vous laissez bouillir pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez ensuite le folong préalablement découpé en remuant de temps en temps pour que les feuilles ne jaunissent pas. Incorporez le piment vert, les gombos hachés, ainsi que le poivron, la ciboulette et la tomate fraîche découpés. Laissez cuire pendant 20 minutes environ. Rectifiez l'assaisonnement, et c'est prêt.

Proposé par JMN

Beauté

Les erreurs à éviter quand on met du vernis

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

PAS toujours simple de réussir sa manucure quand on s'y met soi-même, en particulier quand il est temps de passer à la deuxième main. Si, en plus, on oublie de nous donner toutes les infos, le processus peut se transformer en cauchemar. Pas de panique, nous vous donnons toutes les astuces pour une manucure parfaite.

Ne pas préparer ses ongles

On ne peint pas un mur sale, tout comme on ne vernit pas des ongles en vrac. La manucure de grand-mère n'a pas pris une ride, et le meilleur moyen de bien poser son vernis reste de préparer ses ongles : laver, couper, limer, lisser, adoucir et repousser les cuticules.

Utiliser les mauvais ustensiles

Soigner, c'est bien mais choisir les mauvais accessoires peut en ruiner les bénéfices. On oublie donc les limes ou repousse-cuticules en métal : on choisit des limes en carton ou en verre et un repousse-cuticules en bois, sans oublier de déposer une lotion émolliente sur les cuticules au préalable.

Ne pas mettre de base

Sans base sous le vernis, les ongles sont moins lisses et moins solides, et l'application du vernis plus difficile. Mais les pigments du vernis teintent la couche superficielle de l'ongle, laissant une charmante couleur jaunâtre une fois le vernis retiré.

Se contenter d'une couche

Oui, on sait que le raccourci est vraiment trop tentant. Et d'ailleurs, qui le saura ? Personne d'autre que nous, quand notre beau vernis commencera à s'écailler deux jours après sa pose, contre une semaine, pour

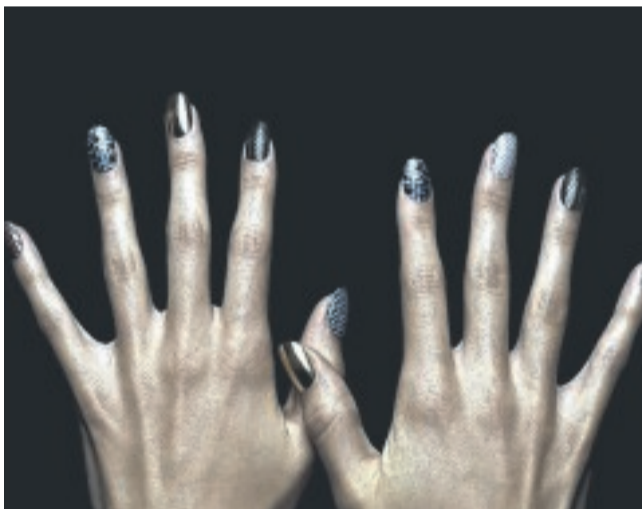


Photo : DR

Une bonne manucure exige de respecter quelques règles de base.

qui se coltine les deux couches.

Poser deux couches identiques

S'il s'agit de poser les deux couches, autant le faire dans les règles de l'art : la première doit être fine et bien étirée pour délimiter la zone. Bonne nouvelle, elle sèche presque instantanément. La seconde elle, doit être plus épaisse et pas trop étirée pour bien couvrir.

Empiler les couches

Aucun excès ne fonctionne jamais sur la durée. Désolé... S'il n'est pas question de zapper la deuxième couche, mieux vaut éviter la troisième ou la quatrième couche cache-misère ! Trop épais, le vernis sauterait au premier choc en plus d'afficher un aspect pâteux. On se motive donc et on recommence un ongle ou les deux mains.

Ne pas mettre de top-coat

Zapper l'étape du top-coat ? Autant être honnête, pas d'excuse pour une telle hérésie, tant sa pose est rapide et son séchage express. Sachant qu'il renforce la manucure, prolonge sa tenue et peut être rafraîchi tous les trois jours pour durer plus longtemps, on aurait vraiment tort de s'en priver.

Vernir jusqu'aux cuticules

Un ongle n'est pas une feuille de coloriage. Inutile de remplir jusqu'au trait pour avoir une bonne note. S'arrêter à 1 ou 2 mm des cuticules en revanche affine l'ongle et les doigts, tout en facilitant l'application du vernis et en évitant les paquets. Attention en sens inverse à bien vernir jusqu'au bord de l'ongle !

Hydrater après le vernis

Un truc simple, mais pas si connu : certaines crèmes hydratantes appliquées sur les mains après la manucure (sèche, tout de même...) peuvent ternir la couleur. On patiente de préférence plusieurs heures pour un séchage parfait à cœur, seul moyen d'éviter l'infiltration du gras dans le vernis.

Aller trop vite

On aura beau vous promettre monts et merveilles mais mettre du vernis ne réclame pas seulement cinq minutes... à moins de ne le faire que pour la soirée. Pour une manucure réussie et qui dure, la seule méthode éprouvée est de prendre son temps et de respecter les étapes : soin, base, deux couches de vernis, top coat, sans oublier un séchage patient.

**ANNIVERSAIRE DECES**

*Tu étais un homme d'un genre bien à toi et ta chaleureuse présence donnait un sens à ma vie. Tu étais mon ami, tu étais mon amour, bien plus, tu étais mon mari.*

*Pour tout ceci, je te dis merci. Même après deux ans d'absence, jamais je n'oublierai tous les bons moments que nous avons passés ensemble, car le vide que tu as laissé ne sera jamais comblé. Je ne cesserai de t'aimer, car je sais qu'un jour nous serons à nouveau réunis dans l'au-delà ; cette fois ce sera pour l'éternité.*

*Je t'aime,*

**Madame MBO EDOU Aurore**

*(Belle Aurore)*