

Forme et alimentation

Conseils pour perdre du ventre

JMN(Sce doctissimo)  
Libreville/Gabon

LE ventre est une zone complexe et centrale de notre corps. Sachez qu'un ventre qui n'est pas plat peut s'expliquer par trois causes. D'abord, la présence d'air ou de gaz. En effet, dans la partie supérieure du ventre, cette présence est provoquée par l'air avalé en mangeant ou en buvant des boissons gazeuses ou encore en mâchant des chewing-gums. Dans la partie inférieure, il s'agit de la fermentation due à une mauvaise digestion de certains aliments. Ensuite, il y a l'accumulation de graisses. Une alimentation trop riche en

glucides ou en lipides conjuguée à une absence d'exercices physiques provoquent l'apparition des bourrelets. Enfin, le manque de tonicité. Sans muscles abdominaux, votre ventre devient mou et les graisses s'y installent puis cela empire si votre posture est mauvaise. Aussi, pour maigrir du ventre nous vous conseillons donc de suivre les conseils suivants : **Prendre le temps de bien manger** : manger un sandwich rapidement provoque l'ingestion d'air et le ralentissement de la digestion. Nous vous conseillons de manger dans un endroit sans bruits, s'asseoir à table suffisamment longtemps ( au moins 30 minutes ) et bien mâcher les bouchées.

**Choisir les bons légumes** : la digestion des légumes reste facile ( à part les légumes secs et les pommes de terre, à ne pas consommer si vous avez un estomac ou des intestins fragiles). De plus, ils drainent l'organisme tout en facilitant l'élimination. **Doser les fibres** : manger entre 25 et 30 grammes de fibres par jour. Les fibres se trouvent dans les céréales complètes, les fruits, légumes et légumineuses, etc. Attention, manger plus de 30 grammes de fibres par jour provoque une irritation des intestins et des ballonnements. **Manger de préférence des aliments cuits** : les aliments cuits sont plus faciles à mâcher, digérer et assimiler. **Manger des protéines** :

les protéines contenues dans les viandes, œufs, poissons, etc, donnent beaucoup d'énergie sans provoquer de fermentation ni d'augmentation de volume du ventre. **Ne pas manger trop salé** : mettre trop de sel dans les plats provoque une rétention d'eau dans le ventre. Il vaut mieux goûter les plats avant de mettre encore plus de sel. Il faut également éviter de consommer les aliments industriels ( plats déjà préparés, prêts à chauffer pour manger). **Bien respirer** : bien respirer avec le ventre contribue à éjecter les toxines de l'organisme. **S'interdire de grignoter** : lors de chaque consommation, (aussi petite soit-elle en quantité), l'estomac libère les sucs digestifs. Le

système digestif commence à travailler pour quasiment rien dans le grignotage (trop peu d'aliments) et cela fait grossir.

En respectant scrupuleusement ces consignes, soyez certaine de retrouver votre ligne et d'obtenir un ventre plat.

Coin cuisine

Poulet confit à l'oriental

Ingrédients :

- 1 poulet fermier
- 50 g de gingembre frais
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- ½ citron confit au sel
- 1c. à café de curcuma
- 1c. à café de graines de cumin
- ½ c. à café de piment en poudre
- 30 cl d'huile végétale
- 1 botte de coriandre
- Sel et poivre

Préparation:

Épluchez et râpez le gingembre. Hachez l'oignon, la gousse d'ail et la coriandre. Découpez le poulet et déposez les morceaux dans le fond d'une cocotte. Ajoutez l'ail, l'oignon, le gingembre, la coriandre, le curcuma, le cumin, le citron coupé en rondelles, le sel et le poivre. Versez l'huile dessus pour que la volaille soit complètement recouverte. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 40 minutes sur feu très doux, pour faire confire les morceaux de poulet. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance, attendez que l'eau tarisse et qu'il ne reste qu'un fond de sauce. Servez chaud avec du riz ou des pommes cuites à la vapeur. Vous pouvez également accompagner ce plat avec du couscous, en y ajoutant des carottes, des courgettes et des aubergines violettes préalablement sautées avec les autres ingrédients.

Proposé par JMN

Beauté

Quel masque choisir pour sa peau ?



Que ce soit en institut ou à la maison, le choix du masque à poser doit tenir compte du type de peau.

JMN  
Libreville/Gabon

*Avec la pollution, la fatigue et les changements de température, le teint fait parfois grise mine. Une sonnette d'alarme qui indique qu'il est temps de procéder à un masque pour le visage, maison ou non, afin de redonner peps et éclat à votre peau.*

LA peau du visage est constamment exposée aux agressions du quotidien. Pour qu'elle reste douce, lisse et bien hydratée, il convient de choisir un soin du visage adapté à votre peau. Un réflexe beauté indispensable et une pause cocooning savoureuse. De manière générale, les masques s'étendent sur le

visage et le cou, comme une crème et sèchent pendant quinze à trente minutes. Ils s'enlèvent ensuite avec de l'eau tiède et laissent la peau dans un état de netteté et de fraîcheur souvent spectaculaire. **Quel masque choisir pour ma peau ?** Ne foncez pas bille en tête dans l'achat d'un masque pour le visage. Il est important de connaître votre type de peau, afin de choisir un soin du visage adapté. Masque pour peau grasse ? Masque pour peau sèche ? Masque pour peau normale ou masque pour peau mixte ? Apprenez à connaître votre corps pour répondre à ses besoins ! Pour les citadines exposées à la pollution, un masque visage détox sera idéal pour redonner éclat et frai-

cheur à votre peau. **Un masque visage maison, naturel et économique !** C'est la grande tendance ! Vous êtes de plus en plus nombreuses à préférer un masque pour le visage naturel, fait maison. On lève les voiles vers la cuisine et on ouvre simplement ses placards ! Les recettes de masques pour le visage maison sont, en plus d'être naturelles et économiques, très faciles à réaliser. Les huiles végétales et essentielles pourront également vous aider dans la préparation de vos masques pour le visage. **Les bienfaits d'un masque pour le visage** La peau est belle et nette. Adieu les points noirs et les rougeurs. Le teint retrouve son éclat, hydratée et ressourcee ! Pour plus d'effi-

cacité avant la réalisation de votre soin du visage, mettez votre tête au-dessus d'un bol d'eau très chaude et attendez. La vapeur ouvrira vos pores et votre masque n'en sera que plus efficace.



21 MAI 2003 - 21 MAI 2016 : 13 ans déjà !

« J'ai été jeune, j'ai vieilli, et je n'ai pas vu le juste être abandonné ni ses descendants mendier leur pain. Il est toujours compatissant, il prête, et sa descendance est bénie. Détourne - toi du mal, fais le bien, et tu auras pour toujours une demeure, car l'Éternel aime ce qui est droit, et Il n'abandonne pas ses fidèles : ils sont toujours sous sa garde, tandis que la descendance des méchants est exterminée » Psaume 37 : 25-28  
MALI PAUL " Léloua " (LA LOI) : 1939 - 2003

Photo : DR