



l'hebdo

Du 28 octobre au 3 novembre



Passez une bonne nuit

Une bonne nuit de sommeil (au moins sept heures pour un adulte) peut améliorer votre humeur et votre concentration – et vous éviter d'être désorienté. Elle peut également prévenir la prise de poids, du fait que vous êtes plus susceptible de choisir des aliments sains et d'être physiquement en forme le lendemain. Envie de vous lever reposé, voire souriant?

QUOI FAIRE

Créez des rituels au coucher ainsi qu'un environnement confortable pour vous aider à mieux dormir :

- **Pensez aux stores opaques.**

L'obscurité totale indique à votre cerveau qu'il est l'heure de dormir.

- **Limitez votre consommation de caféine dans les quatre heures précédant le coucher** — ce n'est pas le moment d'avoir un regain d'énergie!

- **Mettez en place un rituel du soir apaisant et faites-en une habitude.** Par exemple : regardez un peu la télé, tamisez l'éclairage, faites la vaisselle et lisez dans votre lit. Essayez de faire les mêmes choses tous les soirs à la même heure.

- **Créez un environnement attrayant** pour vous donner envie d'aller au lit : mettez des draps propres, rangez votre

table de chevet, choisissez une alarme calme, etc.

- **À bas les écrans!** En règle générale, essayez de garder les écrans hors de la chambre, car leur lumière peut vous tenir en éveil.

- **Atténuez les bruits extérieurs** avec un ventilateur, des bouchons d'oreille ou un émetteur de bruit blanc.

CETTE SEMAINE

Choisissez quelque chose à changer pour votre rituel du soir. Écrivez le jour où vous comptez l'essayer et comment vous comptez vous y prendre. Le lendemain, déterminez ce qui a fonctionné, comment continuer ainsi et les autres stratégies que vous comptez essayer.

Mon plan d'action du coucher



Découvrez le lien entre le sommeil et le poids dans le Sujet hebdomadaire de l'application ou dans la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

Wellness
that Works.™

←
L'animatrice
René Falgout
a créé cette
version allégée
de ce grand
classique du sud
des États-Unis.

Crevettes et gruaux de maïs à la créole

Prép. 10 min | Cuisson 20 min | Donne 2 portions

5

Gruaux de maïs :

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
125 ml (½ tasse) de gruaux de maïs à cuisson rapide
1 ml (¼ c. à thé) de sel
0,5 ml (⅛ c. à thé) de poivre noir
30 ml (2 c. à soupe) de lait à teneur réduite en matières grasses

Crevettes :

2 tranches de bacon, coupe du centre, coupées en dés
125 ml (½ tasse) de poivron rouge, coupé en dés
10 ml (2 c. à thé) d'ail émincé
285 g (10 oz) de grosses crevettes, pelées et déveinées
3 ml (¾ c. à thé) de paprika fumé

1 ml (¼ c. à thé) d'ail granulé
1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
0,5 ml (⅛ c. à thé) de sel
15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché

GRUAUX de maïs : Dans une petite casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet. Ajouter petit à petit le gruaux, le sel et le poivre noir. Réduire à feu doux; couvrir et cuire, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que le gruaux épaississe, environ 5 minutes. Ajouter le lait et cuire à découvert pendant 1 minute. Retirer la casserole du feu; couvrir et garder au chaud.

CREVETTES : Entre-temps, faire chauffer un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter le bacon et cuire, en brassant de temps

à autre, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 3 minutes. Ajouter les dés de poivron et cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 3 minutes. Ajouter l'ail émincé et cuire, en brassant constamment, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, environ 30 secondes.

AJOUTER les crevettes, le paprika, l'ail granulé, le poivre noir et le sel. Cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce que les crevettes soient opaques au centre, environ 3 minutes. Déposer les crevettes sur le gruaux; parsemer de persil.

PAR PORTION : Environ 250 ml (1 tasse) de crevettes et 125 ml (½ tasse) de gruaux

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance.

Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW StyleLibre est une marque de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181028F

PHOTOGRAPHIES : STOCKSY (CHIEN); KATE SEARS (RECETTE).