

Forme

Pour muscler bras, épaules, ventre et cuisses EXERCICE D'ÉTIREMENT

Profitez d'un moment de détente pour vous étirer et vous muscler en douceur.

Position de départ : Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps.

Travail : Contractez les abdominaux et, tout en expirant profondément, propulsez-vous en position assise en vous servant de vos bras. Inspirez et redescendez lentement en expirant. Faites 3 séries de 10 tous les jours.

Résultat : Cet exercice est idéal pour muscler les bras, les épaules, les cuisses et pour tonifier le ventre.

Conseil : Si vos pieds décollent, calez-les (sous un lit, un fauteuil, un radiateur, un sac à linge plein ou demandez à quelqu'un de vous prêter assistance). Par ailleurs, gardez la tête droite et souple pour éviter de vous faire mal au dos.



Le gâteau

Crumble aux poires

Pour 4 personnes,
préparation :
15 min,
cuisson : 45 min



Poires : 4, sucre vanillé : 1 sachet, sucre en poudre : 100 gr, beurre : 100 g, farine : 100 g

Préchauffer le four à 210°C (th. 7). Mélanger dans un grand saladier le sucre vanillé, la farine, le beurre coupé en petits morceaux et le sucre. Peler et épépiner les poires, les couper en cubes. Beurrer un grand plat à gratin, le garnir des cubes de poires puis recouvrir avec la pâte. Mettre à four chaud pour 45 mn. Servir tiède dans le plat accompagné de crème fraîche ou de glace vanille.

BON A SAVOIR

La pilule : comment ça marche ?

La pilule agit sur les 3 "verrous" de la contraception.



● Elle bloque l'ovulation : les ovaires sont "mis au repos" et il n'y a pas d'ovulation.

● Elle empêche la nidation : l'endomètre est plus mince et est impropre à recevoir un éventuel embryon.

● Elle rend la glaire cervicale hostile aux spermatozoïdes : la glaire du col de l'utérus est épaisse et empêche les spermatozoïdes de passer.

La pilule est-elle réellement efficace ?

Aucun moyen de contraception n'est sûr à 100 % mais la pilule est le moyen le plus fiable si elle est prise correctement. Tous les échecs sont dus à une mauvaise utilisation.

L'action de la pilule est-elle parfaitement réversible ?

On prend la pilule quand on a besoin d'une

contraception de longue durée (au moins quelques mois).

L'effet est réversible. Il suffit d'arrêter la prise de comprimés pour retrouver sa fertilité antérieure.

90 % des femmes qui arrêtent la pilule pour avoir un enfant sont enceintes dans l'année.

Comment prend-on la pilule la première fois ?

Vous devez prendre le premier comprimé le premier jour de vos règles puis un comprimé par jour jusqu'à la fin de la plaquette (21 jours). Si vous commencez le comprimé le matin, vous devez continuer le matin (idem si vous préférez le soir) à peu près à la même heure de la journée. L'important est de prendre la pilule à un moment où vous y pensez. La pilule est efficace dès le premier jour si vous la prenez correctement.

Une fois la plaquette terminée, vous devez faire une interruption de 7 jours. C'est pendant cette période que vos règles arriveront.