

**FORME**

**Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres... sont votre lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.**

**Rétention d'eau**

Pour tenter d'y remédier Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement ! Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, ainsi que certaines eaux gazeuses. Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au

sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine. Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

Photos : DR

**Piments forts conservés à l'huile**

**Pour 6 personnes, 3 kg de piments forts, huile, sel**  
Laver bien les piments forts, mettez-les dans un linge propre et laissez bien sécher, disposez-les dans un grand bocal sans laisser d'espace entre eux, ajouter le sel fermer le bocal et le remuer, couvrir avec l'huile et fermer hermétiquement. Laisser dans un endroit sombre.

**Ghoriba aux dattes****LA PÂTE**

- 150 g de beurre
- 100 g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- La farine selon le mélange

**LA FARCE**

- 350 g de pâte de dattes
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1/4 verre à thé d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de clou de girofle en poudre

Mélanger dans un saladier la pâte de dattes, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger, clou de girofle, façonner de cette pâte des petites boules. - Travailler dans une jatte le beurre et le sucre glace jusqu'à ce qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter le jaune d'œuf et l'œuf travailler énergiquement avec la main, incorporer la farine tamisée peu à peu jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple, formez-la en boule et laissez reposer dans un endroit tiède pendant 30 minutes. - Former de cette pâte des boules de la taille d'une noix, creuser un trou au centre de chaque boule, remplir les trous avec les boules de dattes et refermer les boulettes pour obtenir des ghoribas farcis, disposez-les au fur et à mesure sur une plaque huilée, dessiner des motifs sur chaque ghoriba avec un couteau. - Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes. - Conservez-les dans une boîte bien fermée.

**Faites****Pour 4 personnes**

**4 tomates, 2 concombres, 2 oignons, 4 radis, 2 gousses d'ail, 2 citrons, 1 petite laitue, 2 cuillerées à soupe de persil haché, 1 cuillerée à café de**

**menthe fraîche haché, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool, sel, poivre**

- Laver les radis et coupez-les en rondelles.
- Laver et éplucher les concombres, enlever les pépins, coupez-les en petits cubes.
- Laver et peler les tomates, coupez-les en petits dés.
- Couper la laitue en lamelles.
- Couper les oignons en rondelles.
- Ecraser les gousses d'ail.
- Mettre dans un saladier les dés de tomates, les cubes de concombre les rondelles des oignons et les radis, le persil haché, le menthe haché, assaisonner avec le vinaigre, le sel, le poivre, l'ail écrasé, l'huile et le jus des citrons, ajouter des fragments de pain pitta, remuer tous ces ingrédients.
- Verser la préparation dans un saladier, décorer de quelques feuilles de menthe.

**Dites stop à la fatigue !**

**Vous courez du matin au soir, les grandes vacances sont déjà loin, les journées trop courtes, le temps maussade... et vous êtes épuisé(e) ! Vous n'êtes pas seul(e) voici quelques solutions pour retrouver la pêche !**

- 1 - Réservez-vous des moments rien que pour vous. Pour lire, prendre un grand bain.. . Bref vous détendre ;
- 2 - Variez votre alimentation et ne sautez pas de repas. Si vous souffrez de carences vous serez inévitablement fatigué(e);
- 3 - Dormez et respectez vos propres rythmes de sommeil. Inutile de faire des nuits de 12 heures, mais ne résistez pas à votre envie d'aller vous coucher sous prétexte qu'il y a un bon film à la télé ou que vous avez du repassage en retard... Les réveils sont trop souvent un cauchemar !
- 4 - Apprenez à faire le tri entre ce qui est indispensable et ce qui ne l'est pas et organisez-vous. Séparez bien votre vie privée et votre vie professionnelle, par exemple en évitant de ramener à la maison vos dossiers.;
- 5 - Prenez le temps d'aller faire du sport . Evidement vous n'en avez aucunement envie puisque vous êtes déjà épuisé(e), mais un grand bol d'air et une bonne fatigue physique vous redonneront le moral.

**Limonade**

- Le jus de 8 oranges
- 2 verres à thé d'eau
- 2 verres à thé de sucre en poudre

- Filtrer le jus d'oranges dans une passoire.  
- Mettre l'eau dans une casserole à fond épais, ajouter le sucre et faire cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop épais, ajouter le jus d'oranges laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes.  
- Mettre le jus au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, ajouter l'eau selon votre choix.  
- Servir très frais.