S'étirer, c'est bon pour la forme

Profitez de la moindre occasion pour vous étirer, car c'est une excellente façon de stimuler votre corps. De préférence en plein air, afin d'activer encore plus votre circulation sanguine.

Position de départ : debout, les jambes légèrement écartées et les pieds parallèles, le buste et les bras étirés vers le haut, la tête droite.
Travail : inspirez puis expirez en étirant au maximum votre bras droit et votre épaule droite vers le haut, comme si vous vouliez toucher le ciel. Toujours en expirant, revenez à la position initiale. Puis, exercez l'étirement sur le côté gauche.
Résultat : pratiquez cet étirement quotidiennement en série de 8 mouvements sur votre balcon, votre jardin... En étirant les côtés droit et gauche, vous mobilisez l'ensemble du corps, ce qui chasse les tensions et dynamise l'énergie. En outre, pratiqué dehors, cet exercice oxygène les muscles en profondeur.

Conseil : en maintenant le dos droit, réalisez cet enchaînement avec lenteur afin d'en optimiser les bienfaits.

Churros (Espagne)

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min, farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé

Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois.
La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Mettez la pâte dans une poche à douille canelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne se collent les uns au autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

ASTUCES BEAUTÉ

Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine c'est de mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !

Parfum longue tenue

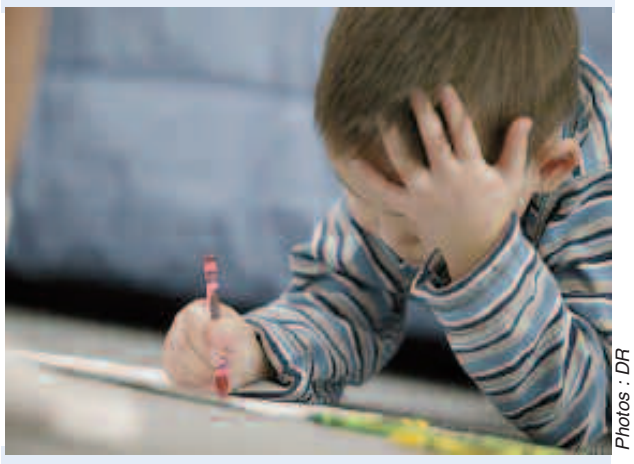
Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !

Salade de riz safrané au thon

Pour 6 personnes, préparation : 15 mn, cuisson : 20 mn, réfrigération : 2 h, 3 feuilles de laurier, 2 cuillerées à café de safran, 500 g de riz, 2 boîtes de thon à l'huile, 150 g d'olives vertes, 2 oignons doux, 2 cuillères à soupe de câpres, 1 piment vert, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron, sel, poivre

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajoutez le laurier, le safran puis versez le riz. Faites cuire environ 20 mn. Egouttez et laissez refroidir. Egouttez le thon, effeuillez-le. Mettez-le dans un saladier, ajoutez les olives émincées, les oignons pelés et finement hachés, les câpres, le piment émincé et le riz. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Arrosez la salade de vinaigrette et réservez-la au moins 2 h au réfrigérateur avant de servir.

PARENTS
Tics et mouvements étranges de l'enfant



Photos : DR

Le tic est un mouvement involontaire, brusque et soudain, caractérisé par sa répétition. C'est une déformation caricaturale de mouvements naturels du visage, des membres ou de segments entiers du corps (épaules, dos par exemple).

CARACTERISTIQUES COMMUNES À TOUS LES TICS :
- Ils peuvent toucher n'importe quel muscle, s'associer et/ou se succéder.
- Ils diminuent au repos.
- Ils disparaissent pendant le sommeil.
- Ils s'exacerbent en salves s'il y a tension, contrariété, anxiété.

PORTRAIT DU «TIQUEUR»
C'est généralement un garçon de 6 à 15 ans, parfois maladroit et/ou gaucher contrarié.
Son caractère est volontiers marqué par une attitude d'opposition, avec des bouffées d'agressivité, ou au contraire, par une attitude de soumission.
Son jugement est souvent puéril et l'enfant montre une dépendance étroite vis-à-vis de sa famille.
L'anxiété est presque toujours présente chez le tiqueur. Elle peut correspondre à des tensions familiales ou révéler un problème affectif.
L'ensemble du caractère donne une impression d'instabilité du caractère.
Le tiqueur finit par épuiser son entourage et c'est souvent celui-ci qui amène l'enfant à consulter.

Nutrition

Sans doute avez-vous déjà entendu qu'il faut boire un verre de lait au coucher pour bien dormir. Ce conseil de grand-mère semble avoir un fondement scientifique. Les protéines du lait, lors de leur digestion, dans notre estomac ou sous l'action de ferments lactiques, donnent naissance à certains peptides (enchaînements formés par un nombre restreint d'acides animés) qui influenceraient les centres nerveux du stress. Cette hypothèse a été confirmée lors des derniers entretiens de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, où les chercheurs ont présenté des peptides de lait aux vertus apaisantes et anxiolytiques (contre l'angoisse).
Outre les boissons au lait, pensez aussi au lait en tant qu'ingrédient pour divers plats et desserts : soufflés, sauce béchamel, œufs au lait, quiches, gâteaux de riz ou de semoule, crèmes anglaise et pâtissière... Alternez avec des yaourts ou autres laits fermentés.

FAUX
Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons.
Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.