

## Augmentez vos performances



### Se réhydrater

Que boire ? De l'eau ordinaire après un exercice modéré de moins d'une heure. Pour un effort plus long ou plus intense, préférez une eau légèrement sucrée, un soda ou une eau gazeuse riche en sels minéraux. Pourquoi ? Pour régulariser la circulation sanguine et prévenir un éventuel échauffement du muscle cardiaque.

### Retrouver de l'énergie

Que manger ? Des sucres rapides à consommer deux heures environ après un effort physique. Vous pouvez prendre des fruits secs, du pain complet ou des pommes de terre. Pourquoi ? Ce type d'aliments vous apporte un tonus rapidement utilisable et

prévient les coups de fatigue.

### Décrisper son corps

Que manger ? Privilégiez régulièrement une alimentation riche en vitamines : du foie pour la vitamine A, des fruits pour la vitamine C, des noix et de l'huile pour la vitamine E. Pourquoi ? Grâce à elles, vous éviterez les contractures et les courbatures musculaires.

### Doper ses muscles

Que manger ? Il est conseillé de prendre des protéines, viande, œufs ou poisson, entre une à deux heures après un exercice. Pourquoi ? En remplaçant les protéines consommées, vous ferez votre jogging sans problème le lendemain.

## Fenouil à la méridionale



**4 bulbes de fenouil, 2 c. à soupe de beurre, 100 g de fromage râpé, sel, poivre, 2 branches de thym, 2 gousses d'ail, 1 jus de citron, 1/2 kg de tomates fraîches**

Coupez en deux parties égales les bulbes de fenouil et faites-les cuire dans de l'eau avec le jus d'un citron pendant une demi-heure environ. Après cuisson, dans une passoire égouttez-les. Dans un plat à gratin préalablement graissé, déposez les bulbes de fenouil par couches en intercalant le fromage râpé et de petites noisettes de beurre. Arrosez d'un coulis de tomates aromatisé de thym, d'ail haché, de sel et de poivre. Achetez la cuisson à four préalablement chauffé pendant vingt à vingt-cinq minutes.

## Trucs et astuces

### Soufflé

Pour éviter qu'un soufflé ne se «dégonfle» trop vite, couvrez-le avec une feuille de papier d'aluminium.

### Tomates

Conservez-les à température ambiante pour qu'elles gardent leur saveur.

### Thé

Pour agrémenter votre thé, ajoutez du sucre vanillé.



### Tartes

- Pour avoir une pâte feuilletée bien aérée, enfournez votre tarte dans un four préchauffé à 210°C afin qu'il soit assez chaud.



## Fondant à l'orange



**2 grosses oranges juteuses, 125 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange juteuse, 1 c. à café de levure chimique, 150 g de sucre glace, 1 petite orange**

On récupère les zestes d'orange et on en extrait le jus. Dans une terrine tiédie, on dépose le beurre fouetté jusqu'à ce qu'il soit crémeux, en ajoutant le sucre, les œufs, la farine, les jus et zestes d'orange et la levure. Le four est préchauffé (190°C). Un moule à manqué éventuellement carré est beurré au pinceau, puis on y dépose la pâte, que l'on enfourne 35 à 40 minutes. On récupère le jus de l'autre orange que l'on mélange avec le sucre glace. Une fois le gâteau cuit, on y dépose la moitié du glaçage, on laisse refroidir, et on ajoute l'autre moitié du mélange. On décore avec des tranches d'orange, c'est prêt !

## Les maux d'estomac



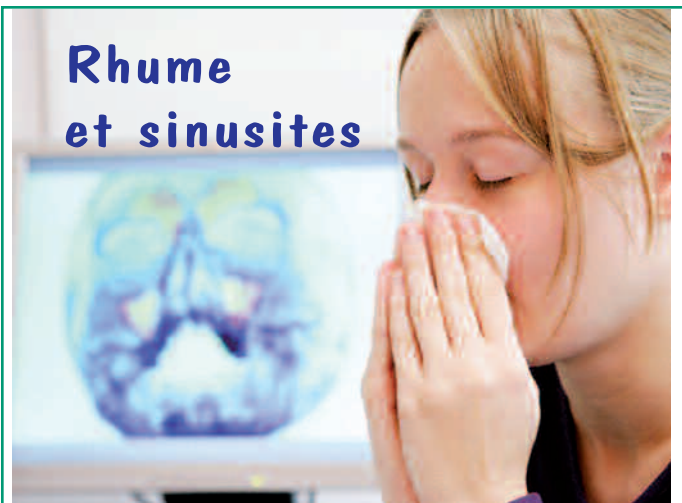
Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... Ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques. Position de départ : asseyez-vous sur les talons, le buste droit.

Travail : inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras le long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier. Durée : répétez 3 fois.

Conseil : cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.



## Rhume et sinusites



Banal et bénin, le rhume, ou rhino-pharyngite, ne requiert que quelques mesures thérapeutiques extrêmement simples. Cependant, certaines personnes, les enfants notamment, sont exposées à des complications, pour lesquelles un avis médical s'impose. Ainsi, mieux vaut ne pas laisser traîner... La sinusite peut évoluer assez vite vers la chronicité et poser de délicats problèmes de traitement.

### Pour moucher son rhume

A moins de vivre en ermite, il est difficile d'échapper aux rhumes. Un trajet dans le métro, une conversation, des jeux entre enfants sont autant de voies royales offertes aux virus pour changer d'hôte.

Ecoulement nasal, nez bouché, éternuements, avec ou sans fièvre... Les enfants sont particulièrement exposés. Que faire une fois le rhume installé ?

### Sinusites, des rhumes qui durent anormalement

Quand l'infection née dans les fosses nasales ou sur une dent se propage vers les sinus, la muqueuse qui tapisse ces derniers s'enflamme à son tour. L'orifice étroit qui les sépare des fosses nasales se bouche et le piège se constitue. Le sinus s'infecte. C'est la sinusite.

### La vitamine C : du tonus pour l'hiver !

En hiver, pensez à votre petite laine... et à la vitamine C ! Cette substance assure un bon fonctionnement de notre système immunitaire : elle nous aide ainsi à résister aux infections qui prolifèrent durant cette période à risque.