

## Velouté de lentilles



**250 g de lentilles, 1 poireau, 2 carottes, 1 oignon, 2 l d'eau, 30 g de beurre, 2 clous de girofle, 20 cl de crème fleurette, merguez de dinde, sel fin, poivre du moulin**

Lavez, épluchez les carottes et le poireau, émincez-les finement. Épluchez l'oignon et piquez-le avec les clous de girofle. Dans une grande casserole, faites chauffer le beurre et versez les légumes émincés, faites-les suer. Ajoutez les lentilles, le bouillon, l'oignon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 25 à 30 minutes. Pendant ce temps, coupez les merguez de dinde en fines tranches et faites-les griller. Ôtez l'oignon. Versez le contenu de la casserole dans le bol du robot ou celui du blender et mixez longuement pour que la préparation devienne mousseuse. Ajoutez la crème. Versez dans des bols individuels avec quelques tranches de merguez grillées. Servez immédiatement.

## Infos

**Les œufs sont riches en cholestérol donc néfastes pour la santé : Faux.**

Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine. Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 minutes maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A, D et minéraux : phosphore, zinc, fer et potassium.



Photos : DR

On parle de dorsalgie lorsque la douleur est localisée au milieu du dos, très souvent entre les omoplates. Les causes posturales sont au premier plan, notamment le dos rond et la tête en avant. Ainsi, les dorsalgies sont très fréquentes en cas de travail sur ordinateur, surtout chez les femmes...

### La dorsalgie, très féminine !

En effet, la dorsalgie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. D'où provient cette inégalité ? Les douleurs entre les omoplates sont très souvent issues de la nuque ! Or, les dames ont une musculature du cou moins développée que celle des messieurs. Ainsi, lorsque survient le moindre problème de colonne cervicale, la douleur diffuse rapidement le long des muscles et sera ressentie entre les omoplates.

### Soigner la dorsalgie

Pour soulager les dorsalgies, il faut éviter de garder trop longtemps la même position avec le dos arrondi. Pour ce faire, «n'hésitez pas à faire des pauses régulières, même au bureau. Des pauses fréquentes et courtes sont plus efficaces que des pauses rares et longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue. Faites des moulinets avec les bras et les mains. Bougez le cou en petits cercles et étirez le dos, mains vers le plafond». Côté médicaments, les antidouleur et les décontractants sont efficaces, mais pas les anti-inflammatoires. Des séances de kinésithérapie permettront le renforcement et la détente musculaire, mais aussi l'amélioration de la posture.

## ENFANTS

## Bon sommeil, bonne scolarité

Sommeil et scolarité sont étroitement liés. Les troubles du sommeil entraînent de fortes perturbations dans l'apprentissage. Si nous en avons tous conscience, il existe cependant encore des idées fausses qui circulent, notamment à propos de la semaine des 4 jours et des horaires de coucher.

La régularité avant tout.

**Coucher tôt, lever tôt ou coucher tard, lever tard ?**

A l'âge adulte, la mauvaise qualité du sommeil a un retentissement non négligeable sur l'activité professionnelle. Chez l'enfant, les troubles du sommeil perturbent aussi leur scolarité, parfois de façon très conséquente. Sans un sommeil suffisamment réparateur, de par sa qualité et sa durée, les performances diminuent, l'attention est moins bonne et le risque d'accident augmente rapidement. Pour un bon sommeil, un enfant doit être rassuré et le coucher doit s'entourer d'un rituel. Mais la régularité des horaires et le temps de sommeil jouent également un rôle essentiel.



## Pyramide coco



**2 blancs d'œufs, 100 g de sucre semoule (150 ml), 180 g de noix de coco râpée**

Faites préchauffer le four à 200°C, thermostat 7. Battez les blancs d'œufs en neige avec le sucre ; cela donne une meringue. Quand il sont bien fermes ajoutez la noix de coco. Faites des boules avec vos mains, posez-les sur une plaque anti-adhésive et aplatissez le pourtour pour leur donner une forme ou mettez dans des moules en forme de pyramide. Faites cuire 8 minutes à 200°C ou plus longtemps si vous mettez moins fort. Se conserve très bien dans un récipient hermétique.

## Le rire pour vous guérir !



Le rire est une manifestation biologique d'un état de plaisir absolument essentielle pour rester en bonne santé. Il est en effet prouvé aujourd'hui que le rire est souverain non seulement pour toujours prévenir de nombreux troubles et maladies, mais également pour souvent aider à en guérir un grand nombre. Ne manquez donc jamais une occasion de rire en recherchant systématiquement les personnes, les livres, les dessins, les films, les spectacles, les émissions et, maintenant, les sites Internet (très nombreux) susceptibles de le provoquer. Alors, dès demain, pour être bien ou mieux «dans votre peau», riez au quotidien sans restriction, retenue ou tabou. Souvenez-vous qu'il vaut mieux rire de tout plutôt que d'en pleurer. Le rire est une véritable thérapie naturelle. C'est le tranquillisant parfait car agréable à prendre, gratuit, d'une parfaite innocence même à très fort dose, sans contre-indication ni effets secondaires fâcheux, non allergisant, sans date de péremption et utilisable à tous les âges de la vie ! Il est recommander donc d'en user sans aucune modération pour vivre heureux, plus vieux et en bonne — ou meilleure — santé.