

S'étirer, c'est bon pour la forme



PHOTOS : D. R.

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.



Photos : D.R.

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

Rincer ses cheveux à l'eau froide les fait briller

De même qu'elle resserre les pores de la peau, l'eau froide lisse les écailles de la fibre capillaire. Résultat : les cheveux réfléchissent mieux la lumière, ils sont brillants et plus doux.



Le stress donne-t-il des boutons ?

VRAI. Le lien entre stress, peau grasse et acné est aujourd'hui établi. En période de stress, nous sécrétons des endorphines — des neuromédiateurs — qui vont activer la glande sébacée. Celle-ci va alors produire davantage de sébum, favorisant l'apparition de comédons.

Salade de riz safrané au thon

3 feuilles de laurier,
2 c. à c. de safran,
500 g de riz, 2 boîtes de
thon à l'huile, 150 g
d'olives vertes,
2 oignons doux,
2 c. à s. de câpres,
1 piment vert, 5 c. à s.
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, émiettez-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, le sel et le poivre. Arrosez la salade de vinaigrette et réservez-la au moins 2 h au réfrigérateur avant de servir.



Pots de crèmes orange et chocolat

2 œufs + 2 jaunes, 40 cl de lait, 40 g de chocolat noir, 1/2 orange, 80 g de sucre en poudre, 1 pointe de couteau de cannelle en poudre

Prélevez et taillez le zeste d'orange en fins filaments. Plongez-les dans l'eau froide, portez à frémissement, laissez 2 min, rincez et égouttez. Pressez l'orange et filtrez le jus. Faites fondre le chocolat noir dans un bain-marie.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Portez le lait à ébullition. Battez les œufs, les jaunes et le sucre à blanchiment. En fouettant, ajoutez petit à petit le lait bouillant.

Filtrez et versez la crème dans deux jattes. Dans l'une, ajoutez les jus et zestes d'orange. Dans l'autre, le chocolat et la cannelle. Mélangez.

Répartissez les crèmes dans quatre ramequins, placez-les dans un plat creux rempli d'eau chaude à mi-hauteur. Enfouez 35 min, une lame de couteau piquée au centre des crèmes doit



ressortir propre mais non sèche. Retirez le plat du four, laissez refroidir les crèmes. Couvrez-les individuellement de film étirable et laissez-les prendre au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir.

Les carottes donnent une belle peau ?

VRAI. Les aliments riches en bêta-carotène (carottes, ciboulette, citrouille...) s'ils sont consommés de manière régulière offrent une protection naturelle et nutritionnelle contre les actions des ultraviolets et le vieillissement de la peau.



Bon à savoir

Le carnet de bord de votre alimentation

Pour faire la paix avec vos pulsions alimentaires, il faut d'abord bien les connaître. Tenez un carnet de bord de votre alimentation pendant une semaine. Dans un petit cahier, dessinez deux colonnes : dans l'une, notez tout ce que vous mangez, dans l'autre, relevez les émotions de la journée. Vous comprendrez peut-être ce qui déclenche en vous cette crise de grignotage compulsif.

Vous prendrez aussi conscience des quantités d'aliments que vous ingurgitez quand vous cédez à vos pulsions de grignotage, d'où notre étonnement quand on monte sur la balance. Essayez aussi d'attendre un peu entre votre désir compulsif et sa satisfaction : dix minutes par exemple. Juste le temps de voir si la pulsion reflue. Et, si ce n'est pas le cas, préparez-vous une vraie pause équilibrée décidée et choisie.

