

## Riz au curry et aux crevettes



250 g de riz, 200 g de crevettes décortiquées, 60 g de beurre, 1 botte de coriandre fraîche, 2 oignons, 3 c. à s. de crème, 1 c. à s. de curry, sel, poivre

Epluchez, émincez les oignons et faites-les dorer dans 30 g de beurre. Lorsque ces derniers sont colorés, incorporez les crevettes, le curry et le riz. Laissez revenir légèrement le riz. Salez et poivrez. Ajoutez l'eau (deux fois le volume du riz) ; mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux. Le riz est cuit quand il a absorbé toute l'eau. Ajoutez alors la crème, le beurre restant et mélangez. Au moment de servir, parsemez de coriandre hachée.

## Cornes sous les pieds

On l'appelle aussi le « syndrome de la mule ». Cet épaissement localisé est dû aux frottements répétés du pied contre la chaussure. L'excès de corne est produit par la peau pour se protéger.

### LES RÉFLEXES QUI SAUVENT

En traitement d'attaque, appliquez une crème vitaminée et émolliente pour les pieds, plusieurs soirs de suite : étalez-la en couche épaisse, puis enfiler des chaussettes de coton fin. L'éliminer en quelques coups de râpe ? Pourquoi pas, mais pas trop vigoureux, car cela risquerait d'activer la production de corne. Mieux vaut renouveler souvent l'opération.



## RÉGIME

# Je ne craquerai pas, Je vais craquer

### Contre la tentation, fuir les interdictions

Selon les spécialistes, se convaincre qu'on ne va pas ou qu'on ne peut pas craquer est la meilleure manière d'aller à l'encontre de son régime. Ce type d'attitude intensifie la tentation et la frustration d'être privé de cette douceur qui nous fait de l'œil. On se focalise sur l'aliment tabou, on ne pense plus qu'à lui... et forcément, à la longue on craque.

L'idéal est de faire la paix avec les aliments, de s'autoriser à se faire plaisir et de se

concentrer sur ce plaisir. Avec le temps, il est possible de



Photos : DR

mieux le cerner et de s'arrêter dès qu'il disparaît.

### Régime et tentation, une question de modération

Il peut vous arriver de craquer... Mais ce ne sera pas la fin du monde ! D'ailleurs, quitte à faire un excès dans le cadre d'un régime, mieux vaut le faire complètement. Entendez

par là qu'il est inutile de prendre une tarte aux pommes si vous rêvez de la mousse au chocolat très calorique.

Votre esprit garderait en mémoire que vous n'avez pas cédé à la (vraie) tentation et vous pourriez craquer une seconde fois. Mieux vaut prendre la mousse dont vous rêvez, en profiter pleinement, et rattraper cet excès sur les repas qui suivent. Ainsi vous verrez que les tentations peuvent gagner certaines batailles, mais pas la guerre !

La clé pour réussir un régime est de gérer la tentation, sans y céder à tous les coups mais sans prétendre l'ignorer non plus !



## Hémorroïdes : ne les prenez pas à la légère !

Épices, café... Il n'est pas rare d'être victime d'une crise d'hémorroïdes, par exemple après un repas un peu trop copieux.

qui peuvent parfois s'extérioriser pour former une « boule » au niveau de l'anus. Classiquement, les hémorroïdes entraînent une gêne plus ou moins importante, accompagnée de brûlures, aggravée par la défécation, voire de saignements.

### Les facteurs favorisants la crise hémorroïdaire

Une fois le diagnostic confirmé, votre médecin vous interrogera afin d'identifier les circonstances favorisant la congestion des veines. Voici les plus fréquentes :

- Les troubles du transit intestinal (constipation, diarrhée) qui entraînent des efforts de poussée répétés ;
- l'hérédité ;
- l'alimentation : épices, café, thé, tabac sont les alliés de vos hémorroïdes ;
- une déshydratation est également un facteur déclenchant ;
- la grossesse, l'accouchement ;
- la position assise prolongée : métiers « assis », sédentarité des personnes âgées ;
- ou au contraire des efforts physiques répétés et violents ;
- une maladie du tube digestif ou du foie (comme la cirrhose), qui peut entraîner une congestion sanguine en aval.



### La crise hémorroïdaire, qu'est-ce que c'est ?

A l'état normal, les veines autour et à l'intérieur de l'anus et du rectum sont dilatées mais non douloureuses. La crise hémorroïdaire est provoquée par une congestion anormale de ces veines,

## Les aliments, bien difficiles à conserver

Les légumes « perdent » très rapidement leurs « réserves » de vitamines après leur cueillette (40 à 90 % après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais !

**Bon à savoir :** Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et le four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle... Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible et sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

## Délice noir aux pistaches

200 g de biscuits au chocolat, 80 g de beurre, 400 g de chocolat noir, 15 cl de crème fraîche, 125 g de pistaches décortiquées non salées



Mettez les biscuits et le beurre dans le bol d'un robot et mixez à grande vitesse quelques secondes. Tapissez un plat rectangulaire de film étirable et étalez la préparation dedans en appuyant du bout des doigts. Concassez grossièrement les pistaches. Cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-les dans une jatte. Faites bouillir la crème fraîche et versez-la sur le chocolat en remuant au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez les 3/4 des pistaches et mélangez encore. Versez la préparation dans le plat et saupoudrez avec le reste de pistaches, puis mettez au frais 2h. Sortez le gâteau du moule avant de le découper en tranches.