

# FORME

## Un dos souple



Photos : DR

### 1 - Assouplir la colonne vertébrale

Idéal pour celles et ceux qui ont un "point" au milieu du dos. A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes. Maintenez la position durant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.



### 2- Dénouer les épaules

Si vous passez beaucoup de temps devant l'écran d'un ordinateur, cet exercice est pour vous. A genoux, posez vos mains à plat sur un mur face à vous. Sans bouger les mains ni la tête, abaissez le buste. Ne cambrez pas le dos. Soufflez en descendant. Répétez cet exercice deux fois.

### 3- Détendre la nuque

Chassez les tensions nichées à la base de votre cou en effectuant cet exercice de relaxation. Assise en tailleur le long d'un mur ou d'une porte fermée, penchez la tête en direction des genoux, en soufflant et en relâchant la nuque au maximum. Redressez-vous, puis appuyez la tête sur le mur tout en creusant le dos. Recommencez deux ou trois fois.

### 4 -Soulager les lombaires

Voici un mouvement simple que vous pouvez effectuer sur une chaise, en toute discrétion. Soulevez une fesse puis l'autre latéralement, en conservant votre équilibre. Ne déplacez pas les épaules et ne creusez pas le dos. Répétez cet exercice cinq fois de chaque côté.

## Contour des yeux

**Le masque anti-yeux gonflés**  
Mélangez trois cuillérées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillérées à café d'argile blanche.

Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.



**Poches sous les yeux**  
**Le masque à la pomme de terre**

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez bien que la gaze soit fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

## Crêpes aux bananes

**6 bananes, 6 crêpes, 200 g de beurre, sucre semoule, jus d'orange**  
**Pâte pour 10-12 crêpes : 100 g de farine, 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf, 2 c. à soupe de beurre fondu, 1 c. à café de sucre, 1 pincée de sel, eau, 3 c. à soupe de lait**



Faites votre pâte à crêpes, laissez reposer 1 heure. Elle doit être assez fluide pour recouvrir le fond de la poêle rapidement. Les crêpes peuvent être faites la veille. Il est important qu'elles soient fines. Dans une poêle, faites dorer les bananes à feu modéré, dans du beurre qui ne doit jamais brunir. Faites-les cuire environ 20 minutes. Lorsqu'elles commencent à ramollir, saupoudrez-les de sucre. Arrosez de 3 c. à soupe de jus d'orange. Mettez la poêle au four, arrosez de temps en temps et laissez les bananes jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Sortez les bananes du four, enveloppez chaque banane dans une crêpe. Mettez-les dans un plat à gratin, parsemez de copeaux de beurre, saupoudrez de sucre, mouillez-les de quelques gouttes de jus d'orange. Préchauffez le four à 200°C (th : 6-7), mettez le plat au four pendant 10 ou 12 minutes. Servez de suite.

## UNE CUISINE EN TOUTE SÉCURITÉ : Prévenir les incendies



### Videz régulièrement le grille-pain

Les miettes qui tombent au fond de l'appareil peuvent, en s'accumulant, endommager les résistances ou le mécanisme d'éjection, mais aussi s'enflammer. Par précaution, et pour éviter un début d'incendie, ne le posez pas près d'une fenêtre à rideaux.

### Brancher les machines séparément

Déterminez vos besoins en fonction du nombre de machines. Chaque machine

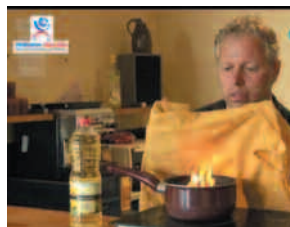


doit avoir sa propre prise de terre, et chaque prise doit être reliée au tableau électrique pour être protégée individuellement. Ne branchez pas plusieurs machines sur la même prise et bannissez définitivement

les multiprises ou les rallonges électriques. Pour ne pas avoir à brancher et débrancher sans cesse les petits appareils (cafetières, presse-agrumes, mixer, etc.).

### Ayez les bons réflexes

Si l'huile s'enflamme dans la poêle, ne tentez pas d'éteindre le feu avec de l'eau. Etouffez les flammes à l'aide d'un couvercle ou encore d'un linge humide.



## Tarte au poulet

**Pâte brisée : 250 g, escalopes de poulet : 4, tomates : 2, poireau : 1, petits pois : 200 g, crème fraîche : 10 cl, œuf : 1, moutarde : 1 c. à soupe, huile d'olive : 15 cl, persil : 1 bouquet, graines de sésame : 100 g, curry : 1 c. à soupe, sel, poivre**



Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Abaissez la pâte, garnissez-en un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette sur toute sa surface et parsemez-la de graines de sésame. Faites cuire à blanc 15 minutes puis laissez refroidir. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur. Salez, poivrez et parsemez de curry. Faites cuire 20 min encore, puis coupez-les en aiguillettes. Lavez le blanc de poireau, coupez-le en tronçons. Faites cuire ces tronçons dans l'eau bouillante salée avec les petits pois pendant 5 min puis égouttez-les. Coupez les tomates en rondelles. A l'aide d'un fouet, montez la crème fraîche (elle doit être très froide) comme pour une chantilly. Préparez la sauce comme une mayonnaise, ajoutez le curry puis incorporez délicatement la crème fouettée. Versez la sauce sur le fond de tarte, garnissez de légumes et décorez avec le persil ciselé. Dégustez cette tarte avec une salade verte.

## Pour vaincre la fatigue



Certes, la fatigue est bien souvent inhérente à notre mode de vie.

Surmenage et stress en sont les principaux fautifs. Avant de sauter sur vos cocktails vitaminés et autres stimulants, apprenez donc à vous reposer.

Quelques conseils d'hygiène de vie suffisent la plupart du temps à laisser la fatigue à sa porte. Prévenir la fatigue est la meilleure arme pour éviter

qu'elle ne s'installe. Encore faut-il savoir le faire.

### 1 - Sachez déléguer

Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Apprenez à vous entourer de personnes auxquelles vous accordez toute votre confiance et reposez-vous, le plus possible, sur vos collaborateurs ou sur votre entourage. Nul n'est indispensable.

### 2 - Organisez-vous

Votre week-end ressemble toujours à un marathon. Vous enchaînez ménage, repassage, courses, devoirs scolaires, dossiers professionnels à finir, dîner avec les amis, sorties, spectacles... et le lendemain en reprenant le travail, vous n'en pouvez plus. Essayez de répartir certaines tâches dans la semaine, fabriquez-vous un planning hebdomadaire alternant moment de repos et



d'activité. Et gardez de vrais moments de détente et de loisirs le week-end.

### 3 - Faites du sport et de l'exercice

La fatigue est aussi souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. A votre ordinateur, préférez une grande promenade en plein air ou pratiquez raisonnablement votre sport préféré.

### 4 - Sachez dire non à vos enfants

Nos petits enfants savent très bien nous accaparer. Alors si vous n'avez plus une seule minute pour souffler, osez affirmer votre besoin de repos. Conseillez-leur de prendre un bon livre et faites-en autant.

### 5 - Relaxe-vous

Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage... sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de se priver !