

Le régime soupe



PHOTOS : DR

Ce «régime» de 7 jours (suivi d'une phase de stabilisation de 7 jours) est basé sur l'absorption de soupes, combinées à 2 ou 3 autres aliments selon les jours, le tout à consommer à volonté.

La soupe est faite à partir de légumes de saison (oignon, chou, tomate, céleri, carotte...), bouillis à gros bouillons pendant une dizaine de minutes, puis mijotés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les légumes ne sont ni moulus ni mixés afin

d'augmenter leur effet rassasiant.

La soupe contient des aliments riches en fibres, en minéraux et en vitamines, et a aussi l'avantage d'apporter de l'eau en grande quantité. Ce «régime» ne doit pas être entrepris sur le long terme, au risque de provoquer des carences nutritionnelles.

7 jours de régime

Voici un exemple de semaine qui peut être

proposé aux adeptes de ce «régime» :

1^{er} jour : soupe + fruits.
2^e jour : soupe + légumes à volonté, frais, crus ou cuits. Privilégiez les légumes verts.
3^e jour : soupe + fruits et légumes verts.
4^e jour : soupe + banane et lait écrémé.
5^e jour : soupe + viande ou poisson.
6^e jour : soupe + riz brun, fruits.
7^e jour : soupe + viande ou poisson et légumes verts.

Les pour

La perte de poids peut être rapide et importante (autour de 5 kilos). Les aliments conseillés apportent des vitamines et des minéraux souvent recommandés d'un point de vue nutritionnel. L'apport hydrique est aussi un plus.

Les contre

Comme pour tout régime hypocalorique, la personne peut se plaindre de problèmes de satiété et souffrir de fringales. Ce régime présente un risque de carences : attention donc à ne pas le suivre longtemps. Malgré la consommation à volonté, on se lasse très vite des aliments proposés. Si l'on souffre d'une affection particulière (métabolique, cardio-vasculaire...), il est conseillé de prendre l'avis d'un médecin, avant de se lancer dans un tel «régime».

Trucs et astuces

Conserver les pommes et les poires



Pour conserver pommes et poires, et leur assurer une longévité optimale, placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers, et les poires queues en l'air !

Garder la tenue des fruits confits dans un cake

Roulez les fruits confits dans la farine, juste avant de les ajouter à la pâte. Cela leur évitera de finir dans le fond du moule en fin de cuisson de votre cake !

Fondant au chocolat caramel

1 tablette de 170 g de chocolat au caramel, 100 g de beurre + une noix pour le moule, 2 œufs, 70 g de farine, 60 g de sucre en poudre + moule à manqué

Préchauffez votre four th.6 (180°C). Dans un saladier, faites fondre 130g de chocolat et le beurre 2 minutes au four à microondes à 500W. Ajoutez le sucre, les œufs, la farine. Mélangez bien.

Ajoutez le reste du chocolat haché en grosses pépites. Beurrez et farinez votre moule et versez la pâte à gâteau. Faites cuire au four environ 15 minutes. A la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit, c'est normal, laissez-le refroidir puis démoulez-le.

Suggestion : Ajoutez une pincée de cannelle.



Feuilleté aux épinards et aux œufs



200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à s. de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à c. de farine, 1 c. à c. de moutarde, muscade, sel, poivre

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1h au réfrigérateur. Equeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

Dorsalgies

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.



SPORT L'important c'est de se relaxer



Pour pouvoir jouir d'un mode de vie équilibré, il est nécessaire de pratiquer un minimum d'activité physique. Encore faut-il s'entendre sur quel type d'activité physique et sportive. Certains d'entre nous n'ont jamais été des adeptes de l'effort physique qu'il soit intense ou modéré. Il n'en reste pas moins vrai que ces

personnes restent attachées à la notion de plaisir et de bien-être. Or, la recherche du mieux-être passe souvent par la pratique d'une activité physique douce et calme. Pourquoi risquer de se faire mal et pourquoi devoir fournir des efforts pénibles quand on peut simplement s'aérer, se reposer et se ressourcer.