

Pour se relaxer, apprenez à respirer

Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée. Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre.

On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire soit en bloquant le ventre soit en le rétractant.

On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure par rapport à la moyenne habituelle, la respiration «classique» ne se basant que sur la partie haute des poumons.

Indications et contre-indications

La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs ainsi que de problèmes cardiaques.

En revanche, elle est plutôt déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.



Photos : DF

Le froid entraîne-t-il les rhumes ?

A priori, pas vraiment, le rhume est une maladie virale. Nous l'attrapons si nous entrons en contact avec un virus, et une température qui descend n'est pas suffisante pour nous faire tomber malade. Cependant, le froid est tout de même un facteur de risque. En effet, notre nez et nos voies respiratoires sont faits pour se débarrasser des microbes avant qu'ils ne nous fassent tomber malade. En hiver et en automne, quand l'air est sec et froid, les muqueuses sont irritées et remplissent donc



moins bien ce rôle de défense. Traîner sous la pluie, ça donne le rhume ? La pluie, désagréable et refroidissante, est moins mauvaise pour les voies respiratoires. En revanche, la pluie nous incite (tout comme le froid) à rester à l'intérieur de nos maisons et à emprunter les transports en commun.

Conséquence : nous sommes plus souvent réunis dans des espaces intérieurs. Une aubaine pour les virus du rhume, qui trouvent là l'occasion rêvée pour contaminer de nouvelles personnes !

Strudel de filo aux pommes et raisins

6 feuilles de
pâte filo, 100 g
de raisins secs,
3 pommes, 50 g
de confiture
d'abricots, 1
cuillère à soupe
de jus de citron,
100 g de sucre,
50 g d'amandes
en poudre, 50 g
de beurre, sucre
glace



- Eplucher les pommes, les tailler en lamelles et ensuite en cubes. Réunir les raisins et les pommes dans le sucre avec la confiture, le jus de citron et le sucre glace. Faire cuire 5 minutes à feu doux.
- Laisser refroidir, puis incorporer l'amande en poudre. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé et étaler un linge par-dessus.
- Faire fondre le beurre dans une casserole. Etaler les feuilles de pâte filo sur le linge, en les faisant se chevaucher et en les badigeonnant au fur et à mesure au pinceau avec le beurre fondu.
- A l'aide d'une cuillère, disposer un boudin de farce sur la longueur de la pâte, à 3 cm du bord. Soulever le linge du côté où est la farce et rouler l'ensemble de façon à enfermer la farce dans la pâte. Souder les extrémités du strudel en les repliant.
- Retirer délicatement le linge. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu. Le faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laisser refroidir un peu et saupoudrer de sucre glace.

Poulet grillé au citron



2 grosses cuisses de poulet, un cube de bouillon de volaille, une boîte de champignons, 1 citron, 2 oignons, 1 cuillère à soupe de persil ciselé, 300 ml d'eau

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Lavez et coupez le citron en rondelles. Pelez et coupez les oignons en 6. Coupez les cuisses de poulet en deux. Dans un plat à gratin, déposez les cuisses de poulet. Ajoutez les oignons, les champignons et les rondelles de citron. Ajoutez le cube de bouillon de volaille dilué dans l'eau. Poivrez. Faites cuire dans votre four 50 minutes en arrosant régulièrement. Saupoudrez de persil.

Astuce

Les œufs

Vous pouvez garder des œufs quinze jours au réfrigérateur en les protégeant des autres aliments, car la coquille est très poreuse et perméable aux odeurs. Si un œuf est fêlé, utilisez-le le jour même. Vous pouvez congeler les œufs en séparant les blancs des jaunes et en les salant ou sucrant suivant l'utilisation que vous en ferez. N'utilisez jamais de couverts oxydables, et évitez l'argenterie aussi pour consommer des œufs.



FORME Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre



Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps. Au contraire, chez la femme, ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps

(hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à



fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.