

Sciaticque, mal de dos : comment conduire en gardant le sourire



Photos : DR

Comment soulager les douleurs de sciatique ?
Nul besoin d'être médecin pour reconnaître cette insidieuse douleur qui court du fessier au talon !

Avant un trajet qui risque d'être long et juste après, prenez appui sur votre siège pour faire l'exercice suivant :

L'exercice :
Le dos bien droit, placez une cheville sur le genou fléchi opposé. Décontractez-vous et maintenez la position pendant une petite minute. Recommencez avec la jambe opposée. N'hésitez pas à recommencer ces mouvements à chaque fois que vous ferez une pause et surtout, dès que vous sentez la douleur revenir dans votre fessier.

Comment atténuer les raideurs du dos
Profitez des pauses

durant votre trajet pour vous imposer ce petit exercice tout simple, qui vous évitera de souffrir de raideurs du dos à l'arrivée.

L'exercice :
Debout, un pied sur l'un des rebords de la voiture, la main opposée à plat sur le genou plié. Pivotez le buste vers la jambe fléchie en tirant votre bras tendu vers le sol, en arrière de l'épaule. Vous devez davantage ressentir la flexion dans le bas du dos qu'aux épaules.

Comment éviter les tensions du cou
Les tensions du cou proviennent souvent d'une mauvaise position, due à un siège trop éloigné du volant. Adoptez une attitude moins sportive mais plus ergonomique : vos bras ne doivent pas être tendus mais souples repliés, les mains posées sur le volant. Pensez à délasser votre cou de temps à autre.

L'exercice : Les mains le long du corps, paumes dirigées vers l'extérieur, repoussez ces dernières vers le sol, tout en essayant de toucher le plafond de votre voiture avec le haut du crâne.

Comment éviter la lombalgie

Evitez de conduire avec la pointe des pieds, ce n'est guère prudent... et cela crée de fortes tensions dans les jambes, jusque dans le bas du dos. Si vous craignez pour les talons de vos chaussures, gardez une paire de chaussures plates dans votre voiture que vous enfilerez dès que vous prendrez le volant.

L'exercice : Pour améliorer la circulation sanguine dans la partie inférieure du corps, plaquez au maximum le bas du dos contre le siège, poussez alternativement les talons vers l'avant, puis penchez le buste vers le volant en gardant le dos droit.

Flan au café et sa crème glacée

4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 c. à s. de café instantané

Préchauffez votre four th. 5 (180° C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier, battez vos œufs en omelette et versez le



lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Il est normal de perdre entre 100 et 200 cheveux par jour ?

Non, C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence. Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampoing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.



Les épinards sont-ils une excellente source de fer ?

FAUX

Dans les aliments que nous consommons, le fer existe sous deux formes : on distingue le fer héminique présent exclusivement dans les viandes et les poissons et le fer non héminique qui constitue le fer des végétaux, du lait, des œufs et d'une partie du fer des viandes et des poissons. Le fer héminique est bien absorbé par notre organisme : son taux d'absorption peut



atteindre 25%. En revanche, la disponibilité du fer non héminique est nettement plus faible et dépend de la composition du repas. Son taux d'absorption peut varier de 1 à 10%. Certains éléments susceptibles d'emprisonner le fer

comme les fibres des végétaux et les tanins du thé ont un effet négatif sur l'absorption du fer non héminique. Inversement, la vitamine C des végétaux, la présence de viande l'augmentent.

CONCLUSION

Continuons à consommer des épinards mais n'oublions pas les viandes et les poissons pour assurer une couverture de nos besoins en fer.

Spaghettis de courgettes et hachis de dinde

2 courgettes longues, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 400 g de spaghettis, 4 escalopes de dinde, 1 petite boîte de sauce tomate, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, persil, sel, poivre



Laver les courgettes, en ôter les extrémités puis les couper à l'aide d'une mandoline. Les faire cuire à la vapeur pendant 2 minutes. Mixer l'oignon et l'ail. Hacher la dinde puis

la faire cuire dans une poêle huilée pendant 5 minutes. Ajouter la sauce tomate ainsi que le sel, le poivre et le hachis d'ail-oignon. Faire revenir 10 minutes. Pendant ce temps faire bouillir de l'eau pour les pâtes et les plonger dedans durant 10 minutes. Quand le tout est cuit, dresser les assiettes en disposant une couche de pâtes, de courgettes (sous la forme d'un nid) et verser la sauce. Saupoudrer de persil et servir.

Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1

Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe

Exercice 2

Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme.

Exercice 3

Mettez-vous maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en



flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe.

Notre astuce

Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées : travailler le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !