

## FORME

## Se muscler dans son lit

**L**a gym dans son lit, c'est possible. Au réveil ou au coucher, on s'essaye à quelques petits exercices, pour se muscler, s'étirer ou se renforcer. Garder son tonus sans quitter son lit, ça peut paraître contre-adictoire mais ça marche.

**Pour étirer la colonne vertébrale**

La colonne vertébrale est soumise à des pressions quotidiennes que le repos ne suffit pas à soulager.

Alors au réveil ou au moment du coucher, on offre à ses vertèbres un moment de répit.

**L'exercice :** On reste bien allongée et on monte les genoux sur le ventre. On essaie alors de décoller les fesses et d'amener doucement les jambes derrière la tête. Puis on maintient quelques secondes en respirant lentement pour alors redescendre très doucement. Attention toutefois à ne pas forcer sur les lombaires, ce sont les abdos qui doivent conduire le mouvement de bascule.

**Pour dénouer les articulations**

Au cours de la journée et même pendant la nuit, nos articulations se crispent. On profite de son lit pour dénouer tout ça et se sentir plus relaxée.

**L'exercice :** On s'assoit bien droite,



Photos : DR

le dos calé contre l'oreiller. On laisse doucement retomber la tête vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche pour étirer la nuque. On essaie alors d'aller le plus loin possible mais sans forcer. On répète l'exercice 12 fois de chaque côté en gardant la position pendant quelques secondes pour étirer correctement.

**Pour travailler les abdos**

Le lit est en réalité l'endroit idéal pour travailler ses abdos. A une condition

près que le matelas sur lequel nous dormons soit bien ferme. Si ce n'est pas le cas, on oublie l'exercice car on risque de se faire mal au dos.

**L'exercice :** On inspire un grand coup en serrant les abdos et on se redresse le plus lentement possible. On ne se met pas à 90°, ça ne serre à rien, on redescend dès que les abdos sont suffisamment contractés. Surtout, on pense à garder les jambes allongées et bien serrées mais sans forcer. Le plus de cet exercice ? C'est excellent pour renforcer le bas du dos.

## Question

## Quels sont les troubles visuels que l'on peut attribuer aux écrans ?



La fatigue visuelle est à ce jour le seul symptôme que l'on peut attribuer avec certitude au travail et aux loisirs sur écrans. Bénigne, la fatigue visuelle est cependant extrêmement fréquente : les personnes qui passent de longues heures devant un écran souffrent de fatigue visuelle. Le risque est d'autant plus important que l'on reste longtemps devant l'écran et sans s'octroyer de pauses régulières.

**Pour galber les fesses**

Les fesses, c'est important. Alors si on sait qu'on peut les muscler dans le métro en contractant et décontractant les muscles, on peut aussi le faire dans son lit.

**L'exercice :** Pour avoir de jolies fesses bien galbées, on s'allonge sur le lit jambes fléchies et plante des pieds à plat sur le matelas.

On décolle les fesses au maximum puis on redescend lentement sans les reposer. Pour que l'exercice fasse effet, on effectue 30 mouvements pendant 5 minutes tous les matins.

Cookies au chocolat  
fourrés à la pâte  
à tartiner

120 g de beurre mou, 100 g de sucre, 1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner



Dans un saladier mélangez le beurre mou avec le sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez la pâte et au centre, glissez 1 cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à pâtisserie. Faites de même avec le reste des ingrédients. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.

## Nutrition

Ressentez-vous des envies incontrôlables de certains aliments ? La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que, si vous parvenez à les surmonter, elles finiront par passer. Préparez une liste de divertissements, de loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourrez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie :



téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude...

Soupe de poulet  
à la crème

Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre



Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, coupez-le en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélanger régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire

## LA VARICELLE

## Peu de symptômes caractéristiques avant les boutons

**Les premiers symptômes ne sont pas toujours caractéristiques. Une fièvre peu élevée précède généralement les premiers signes visibles.**

Un écoulement nasal et une fatigue persistante constituent également des signes annonciateurs. Mais ce n'est pas la première fois que votre enfant a un rhume, et il n'est jamais facile de distinguer un «nez qui coule» d'un «nez qui coule»... Des maux de tête et/ou des maux de gorge, des douleurs articulaires et musculaires ainsi qu'une perte d'appétit accompagnent parfois ces manifestations. Mais là encore, lorsque l'enfant est trop petit pour parler, il est peu aisé de reconnaître ces symptômes.

Si votre charmant bambin est gardé en collectivité, il sera très certainement exposé aux nombreux virus, qui y circulent à vitesse grand V. Jusqu'ici, rien ne permet donc de différencier cette suspicion de varicelle des précédentes infections.

Il est grognon mais il n'a pas encore de boutons... Consultez votre médecin ! Lui seul pourra confirmer le diagnostic et



prescrire les médicaments adaptés. S'il n'y pas de moyen de traiter la varicelle à proprement parler, on dispose néanmoins de traitements symptomatiques.

Votre médecin évaluera également les risques de complications en fonction des antécédents de santé de votre enfant.

La varicelle n'est pas toujours une maladie anodine. Si la survenue de complications est rare, il ne faut en aucun cas la négliger.

## Beauté

## Contour des yeux

**Le masque anti-yeux gonflés**

Mélangez trois cuillères à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillères 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**

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.