

SANTÉ

Marcher, rien de mieux pour la santé

Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler. Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre. D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestations peuvent être lourdes de conséquences. Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31^e mètre parcouru sans s'arrêter. C'est en effet la distance minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et



Photos : DR

donc, commencer à éliminer. Avant, à chaque arrêt, les toxines et les déchets

s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère ?

Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.

Galettes de légumes

Pomme de terre, carottes, courgettes, œufs, 80 g de fromage râpé, 1 bouquet de persil, huile, sel, poivre,



Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier. Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien. Façonnez des petites galettes de légumes. Préchauffez le four en position grill. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les galettes des deux côtés. Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

Info

DESSERRER LES DENTS



Les ostéopathes vous le diront, serrer les dents a beaucoup de conséquences sur le corps, comme sur le vieillissement du visage. Cela favorise l'affaissement du bas du visage, avec création d'un pli d'amertume au coin des lèvres et, à la longue, des bajoues. A l'inverse, sourire permet de remonter les traits. Le conseil : dès que l'on est sur son ordi, moment propice au serrage inconscient de la

mâchoire, on pense à ouvrir légèrement la bouche, les dents ne doivent plus du tout être en contact. Mieux, on force le sourire, ce qui active les muscles de soutien.

BON À SAVOIR

Le lait

Comment me passer de lait

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit.

Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

Comment conserver le lait

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.



Une recette simple au lait

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas « omelette ») et sucrez le tout.

COMMENT SOULAGER SA SCIATIQUE NATURELLEMENT ET SIMPLEMENT



La sciatique touche beaucoup de personnes et est très répandue, ces douleurs liées au nerf ischiatique sont parfois insupportables. Voici donc quelques astuces pour vous soulager. Dans un premier temps, essayer de décoincer le nerf ischiatique. Une solution très simple existe pour décoincer ce nerf, la plupart du temps elle est très efficace, surtout si c'est un début desciatique.

Comment faire ?

C'est un jeu d'enfant, il faut simplement monter sur une marche (un marche-pied ou une pile d'annuaires) avec la jambe non douloureuse et de laisser pendre l'autre jambe dans le vide (celle qui fait mal, fig.1).

Dans l'idéal aidez-vous d'une rambarde pour vous tenir, sinon faites-vous aider.

L'objectif de cet exercice est de tirer sur le nerf sciatique pour essayer de le remettre en place. Lorsque la jambe douloureuse est bien détendue, laissez tomber le bassin du côté de la jambe douloureuse et avec cette jambe faites un mouvement de balancier d'avant en arrière sans trop forcer (regardez la fig.2).

En faisant ce mouvement (comptez tout de même une cinquantaine d'allers-retours), le nerf devrait se remettre en place et vous devriez être soulagé comme par magie !

Vous pouvez répéter ce mouvement plusieurs fois dans la journée.

Mouvement anti sciatique n°2

Un autre mouvement qui marche très bien contre la sciatique :

Allongez-vous sur le dos, jambes tendues, soulevez la jambe douloureuse et croisez au-dessus de l'autre jambe. Vous devriez sentir un décoincement des lombaires et des muscles lombaires.

Suprêmes de poulet farcis

Cuisson 25 min. Pour 4 personnes : 4 blancs de poulet, 60 g d'anchoïade, 4 tomates, romarin, sel, poivre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau



Posez 4 blancs de poulet sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Etalez dessus 60 g d'anchois et éparpillez 4 tomates coupées en petits morceaux. Enroulez soigneusement les suprêmes de poulet sur eux-mêmes, mettez dessus un brin de romarin et ficelez-les. Salez-les légèrement et poivrez-les. Faites-les dorer pendant 5 min dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude puis ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Vous pouvez accompagner ces suprêmes de poulet avec des pâtes ou de la purée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

FAIRE UNE DÉTOX BEAUTÉ



Ça repose sur le même principe que le régime alimentaire . Cinq jours par semaine, on applique son maquillage comme à son habitude, avant de faire une detox les deux jours suivant en renonçant aux poudres, mascaras et autres fonds de teint. Ne pas appliquer de maquillage pendant deux jours consécutifs par

semaine permet à la peau de se débarrasser des agents agressifs. Résultat, l'épiderme respire et au bout d'un mois la peau paraît plus jeune. Mais attention, ne pas se maquiller ne veut pas dire négliger sa routine de soin. L'hydratation et le nettoyage quotidien du visage restent indispensables !