

## Les maux d'estomac

**Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.**

le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes.

**Conseil : Cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.**

**Position de départ :** Asseyez-vous sur les talons, le buste droit.  
**Travail :** Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec

Puis, ramenez les bras Le long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.  
**Durée :** Répétez 3 fois.



Photos : DR

## CUISSON DES ALIMENTS : MODE D'EMPLOI

**Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.**

### Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

### Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

### Le grill

Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

### La poêle.

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.



### La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

### Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les

légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).

### Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

## Mechoui vapeur



**1 épaule d'agneau,  
500 g de courgettes,  
500 g de carottes,  
500 g de pommes de terre, sel et cumin pilé pour servir**

Remplir d'eau aux 3/4 le bas d'un couscoussier. Quand l'eau bout, placer la viande dans le couscoussier. Couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 2 heures. Après ce temps, plonger dans l'eau de la

marmite les légumes épluchés et coupés en morceaux. Prolonger la cuisson encore 1 heure. Quand la viande se détache facilement avec les doigts et que les légumes sont bien cuits, dresser dans un plat de service et servir à part le sel et le cumin. (Vous pouvez mettre la viande au four sous le grill pour qu'elle soit bien dorée).

## Vrai/faux

**La masse musculaire diminue avec l'âge**



### VRAI

La masse musculaire a tendance à fondre à partir de 40 ans, du fait de la baisse d'activité physique. Cette perte peut atteindre 4 à 5 % tous les 10 ans. Souvent, elle n'est pas compensée par une réduction des apports alimentaires et s'accompagne d'une augmentation de la masse grasse, qui se redistribue, en général, sur le ventre pour les hommes, sur les hanches et la taille pour les femmes. Les tendons, qui relient les muscles aux os, deviennent moins élastiques et les muscles plus fatigables. En particulier, les fibres musculaires utilisées dans les efforts courts et intenses diminuent : avec l'âge, on est moins rapide dans ses mouvements, mais on reste endurant. Afin de limiter la perte musculaire, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique et de faire des repas équilibrés, où l'apport en protéines correspond aux apports journaliers recommandés. Les protéines participent en effet à la construction du tissu musculaire.

**Les muscles n'aiment pas les graisses**



### FAUX

Les muscles utilisent les glucides (les sucres) mais aussi les lipides (les graisses) comme sources d'énergie. Par exemple, certains acides gras sont utilisés par les cellules du muscle cardiaque. Dans l'organisme, les glucides sont transformés en glucose, dont une partie est mise en réserve dans les muscles et le foie, sous forme de glycogène. Les lipides sont stockés dans les tissus adipeux. Leur utilisation relative dépend de l'intensité et de la durée de l'effort, ainsi que de notre condition physique. Ils interviennent aussi dans les épreuves d'endurance, car le processus de conversion des lipides en énergie se met en place au bout de 10 à 20 minutes après le début de l'effort. A l'inverse, le corps puise dans les réserves de glucose (qui devient la source principale d'énergie), quand l'exercice physique est rapide, intense, et la contraction soutenue.

## Riz au lait à la vanille



**Pour 6 personnes, préparation : 20 min,  
cuisson : 1 heure, riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux,  
vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée**

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

## ASTUCES

### Vinaigre aromatisé

Pour obtenir du vinaigre aromatisé, déposez dans le vinaigre blanc quelques écorces d'orange ou de citron et de la menthe fraîche.



### Œufs

Il faut toujours casser les œufs séparément au cas où l'un d'entre eux serait mauvais. Séparez les blancs des jaunes individuellement, car le jaune

empêche le blanc de monter. Pour enlever les traces de jaune dans le blanc, servez-vous de la coquille d'œuf. Pour laisser le jaune dans sa coquille si vous n'avez besoin que du blanc, percez les deux bouts de l'œuf et laissez couler le blanc. Le jaune restera frais encore quelque temps, si vous le conservez au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler. L'épais filament blanc, appelé chalaze, aide à maintenir le jaune au milieu de l'œuf. La chalaze adhère au jaune et aux deux extrémités de l'œuf. Elle doit rester dans le blanc, car elle l'aide à monter en neige.

### Œufs en neige

Pour réussir les œufs montés en neige, ajoutez une pincée de sel aux œufs avant de les battre.

### Œufs pochés

Pour réussir les œufs pochés, ajoutez une cuillère de vinaigre à l'eau de cuisson et faites cuire à feu très doux.

