

## Crumble aux pommes et aux bananes



50 g de poudre d'amandes, 50 g de farine,  
50 g de sucre, 40 g de beurre, 2 pommes,  
1 banane, 2 cuillères à soupe de sucre,  
2 cuillères à soupe d'eau, raisins secs,  
1 cuillère à café de beurre

Mélanger la poudre d'amandes, la farine, le sucre et le beurre pour obtenir un mélange grumeleux, le mettre ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Enfourner à 180°, thermostat 6, surveiller la cuisson... Sortir du four et laisser refroidir. Eplucher les pommes et bananes et découper en petits dés. Dans une casserole, mettre les 2 cuillères à soupe de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau et laisser caraméliser à feu moyen, ajouter le beurre et les fruits coupés en dés, et laisser caraméliser encore quelques minutes, ajouter les raisins secs puis retirer du feu. Laisser refroidir à température ambiante. Répartir les fruits dans des petits ramequins individuels et ajouter enfin le crumble avant de servir.

## Je galbe mes fessiers



### Le soulevé de jambe

- Allongez-vous sur le ventre et posez le front sur vos mains. Tendez les jambes vers l'arrière, la pointe des orteils sur le sol. Rapprochez les omoplates.

- Contractez fortement les muscles de la fesse droite et soulevez la jambe droite tendue en inspirant.

Les hanches doivent rester au contact du sol, et le pied droit doit être détendu.

- Abaissez la jambe sans la poser sur le sol. Restez un court instant sur la pointe des orteils puis soulevez à nouveau.

Pour débuter : 10 fois de chaque côté, 2 séries.

### Le pont

- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, mains à plat sur le sol. La tête doit rester posée au sol durant tout l'exercice.

- Fléchissez les genoux. Soulevez le bassin le plus haut possible jusqu'à ce que les cuisses s'alignent avec le tronc. Respirez profondément en contractant fortement les fessiers. Comptez jusqu'à 10.

- Abaissez lentement les fesses sans relâcher la contraction puis, sans les poser au sol, enchaînez immédiatement avec le mouvement suivant. Pour débuter : 20 fois, 2 séries.

## Trucs et astuces

Pour vaincre l'humidité dans une pièce de la maison, placards, une petite astuce accessible à tous et qui ne coûte rien :

1. Prendre une boîte en plastique.
2. Perforer le couvercle à l'aide d'un tournevis ou d'un d'un outil de même diamètre.
3. Remplir la boîte de charbon puis refermer le couvercle.
4. Placer la boîte dans un endroit discret. L'humidité sera alors absorbée et retenue dans la boîte.

### Pour les vêtements rouges

Mélanger dans une bassine 1/2 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de jus de citron, y plonger le vêtement.



### Pour les vêtements verts

Mélanger dans une bassine, 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe d'ammoniaque.

### Pour les vêtements bleus ou violets

Mélanger dans une bassine, 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc.

### Pour les vêtements noirs

Mélanger dans une casserole 1 litre d'eau froide et 10 feuilles de lierre, porter à ébullition, mettre ensuite dans une bassine et y plonger le vêtement noir. Laisser agir 10 min, rincer chaque vêtement et laisser sécher à l'ombre.

## Rajeunir naturellement, C'EST POSSIBLE !

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

### Existe-t-il des aliments anti-âge ?

Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement. Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, sélénium...). On trouve ces composés notamment dans les fruits et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les agrumes, les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé... Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouge mais aussi vert. L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

### Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans dernier délai il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !



Photos : DR

## Croquettes de dinde à la menthe

Des restes de blancs de dinde,  
1 œuf entier,  
1 dizaine de feuilles de menthe fraîche,  
1 dizaine de petites morceaux de gruyère, sel, poivre selon le goût, 1 petit oignon, 2 cuillères à soupe de flocons de purée de pomme de terre, herbes de Provence, graines de sésame et de nigelle pour paner



Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur. Mixer, pas trop fin, de petits morceaux peuvent rester. Former les boulettes de la taille souhaitée. Les rouler dans les graines dans un bol puis les faire dorer dans un peu d'huile d'olive à la poêle en les retournant souvent, environ 10 ou 15 minutes. Présentez-les avec du citron, une sauce fromage blanc aux herbes fraîches ou une sauce tomate froide bien relevée.

## LA VARICELLE



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 !

Il est indispensable de consulter votre médecin. Lui seul pourra confirmer le diagnostic et prescrire les médicaments adaptés. S'il n'y a 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.

## Peu de symptômes caractéristiques avant les boutons