

Un dos souple



Photos : DR

1- Assouplir la colonne vertébrale : idéal pour celles et ceux qui ont un «point» au milieu du dos.

A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes.

Maintenez la position durant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.

2- Dénouer les épaules

Si vous passez beaucoup de temps devant l'écran d'un ordinateur, cet exercice est pour vous. A genoux, posez vos mains à plat sur un mur face à vous. Sans bouger les mains ni la tête, abaissez le buste. Ne cambrez pas le dos. Soufflez en descendant. Deux fois.

3- Détendre la nuque

Chassez les tensions nichées à la base de votre cou en effectuant cet exercice de relaxation. Assise en tailleur le long d'un mur ou d'une porte fermée, penchez la tête en direction des genoux, en soufflant et en relâchant la nuque au maximum. Redressez-vous, puis appuyez la tête sur le mur tout en creusant le dos. Recommencez deux ou trois fois.

4- Soulager les lombaires

Voici un mouvement simple que vous pouvez effectuer sur une chaise, en toute discrétion. Soulevez une fesse puis l'autre latéralement, en conservant votre équilibre. Ne déplacez pas les épaules et ne creusez pas le dos. Cinq fois de chaque côté.

Filets de poulet à la chapelure

4 filets de poulet,
1 c. à s. de moutarde,
2 c. à s. d'huile,
1/2 verre d'eau,
2 c. à s. de vinaigre,
4 c. à s. de crème
fraîche, 2 œufs,
chapelure, sel, poivre

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce. Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit. Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre.



Nettoyer une table en verre

Pour enlever le plus gros de la saleté, passez un chiffon imbibé dans un mélange d'eau et d'alcool.

Ensuite, essuyer la table avec un chiffon sec, propre et doux. Frottez en faisant des mouvements circulaires.



Nettoyer les voilages

Pour ne pas retirer tous les crochets pour le lavage, mettez les voilages dans une taie d'oreiller. Pour plus de blancheur, ajoutez 2 cuillères à café de fécule de maïs ou de pomme de terre dans la machine à laver. Pour le séchage, raccrochez les voilages encore humides, le poids des rideaux ou voilages mouillés les tend redonnant ainsi le tombé d'origine.



Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, trempez-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.

Tarte renversée aux poires



Pâte brisée, 1 kg de poires,
75 g de sucre en poudre,
75 g de beurre, 1 citron

Eplucher les poires, les couper en 8, citronner les quartiers. Etaler la pâte brisée, la réserver. Saupoudrer le fond du moule à tarte de sucre, parsemer de petits morceaux de beurre puis disposer les quartiers de poires. Etaler la pâte sur les poires, rentrer la pâte tout autour à l'intérieur du moule. Faire cuire à four chaud 270° (th.9) 15 mn. Baisser le thermostat à 6 et poursuivre la cuisson 25 mn. Dès la sortie du four, retourner la tarte sur le plat de service.



Le chocolat, un bon «remède» contre la déprime

Outre le simple plaisir de sa dégustation, le chocolat peut être un vrai remède à la tristesse en stimulant la production d'endorphines, hormones à l'origine de la sensation de bien-être. Certaines substances comme la sérotonine et la phényléthylamine, à la composition proche des amphétamines (substance synthétique aux propriétés stimulantes sur le système nerveux), pourraient aussi avoir des effets anti-anxiété (2 carrés de chocolat par jour maximum).



VRAI/FAUX La fièvre des tout-petits

La fièvre est-elle dangereuse ?

VRAI : La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression externe ou interne. Elle n'est pas nuisible pour l'organisme, et permet, au contraire, de déceler les infections. C'est le premier élément de diagnostic.

L'essentiel est d'y être attentif afin de prendre les mesures nécessaires pour qu'elle baisse et pour que l'enfant ne se déshydrate pas.

Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits

FAUX : Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.