

**Marcher
c'est bon
pour la
mémoire**

En effet, une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes améliore les troubles bénins de la mémoire liés au vieillissement. Et c'est là un des bénéfices de la marche à pied qui sont par ailleurs nombreux, tant sur le physique que le mental !

Forme**Finie la fatigue,
vive l'énergie !****Retrouvez le punch avec
de l'ail !**

Ecrasez une poignée de gousses d'ail, faites-la sauter dans de l'huile d'olive, ajoutez 3 tasses de bouillon de légumes, laissez cuire 3 minutes. Ajoutez 2 blancs d'œufs en battant rapidement, mélangez les deux jaunes avec la même quantité de vinaigre et ajoutez-les à la soupe. Cette soupe, à consommer en cure pendant une semaine, purifie le sang et nettoie l'estomac.

Pensez à l'eau !

L'Organisation mondiale de la santé recommande de boire au moins deux litres d'eau pure



Photos : DR

Trucs et astuces**Pour tout rattraper :**

-Gâteau trop doré alors que la cuisson n'est pas terminée : Couvrir votre gâteau d'une feuille d'aluminium.

-Chocolat fondu pas assez lisse : Ajoutez un peu d'eau tiède et remuez énergiquement.

- Crème anglaise tournée :

La solution «tradition» : versez, avec un entonnoir, la crème dans une bouteille en verre, la fermez et secouez énergiquement. La solution rapide : utilisez un mixer.



chaque jour, car plus vous êtes déshydratée, plus vous allez vous sentir fatiguée. Commencez votre journée avec deux grands verres d'eau, puis buvez-en deux autres avant chaque repas.

**Couchez-vous
à l'heure !**

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant

minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être. Si vous avez du mal à dormir :

- assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16 °C à 18 °C sont recommandés).
- Ne dînez pas trop tard.
- Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.

Flan de persil

2 bottes de persil, 4 œufs, 3 jaunes d'œufs, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 250 ml de lait, un pot de crème liquide, 100 g de farine, 10g de margarine, muscade, poivre

Pour le coulis de tomates : 6 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 c. à c. de sucre en poudre, 1 c. à c. d'origan, 1 c. à c. de basilic, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210°C). Emincez l'oignon et écrasez l'ail. Faites rissoler l'oignon dans un peu de margarine. Portez le lait à ébullition avec 150ml de crème liquide, l'ail et une pincée de muscade. Laissez tiédir. Lavez délicatement le persil et plongez-le dans de l'eau bouillante pendant 3 min. Egouttez-le, pressez-le puis hachez-le avec l'oignon cuit ciselé et 100ml de crème liquide. Battez les œufs entiers et les jaunes d'œufs, incorporez la farine doucement, le lait bouilli et le mélange à base de persil. Remuez bien et versez cette préparation dans un moule graissé. Placez-le dans un bain-marie et enfournez pour 45 min. N'oubliez pas avant de le recouvrir de papier sulfurisé.



Préparation du coulis : Emincez l'oignon et écrasez l'ail. Faites rissoler l'oignon émincé avec un peu d'huile, ajoutez-y les tomates pelées et épépinées, le sucre, l'origan, le basilic et l'ail écrasé. Laissez mijoter pendant 15 min. Pendant ce temps laissez tiédir le flan de persil dans son moule, puis démoulez-le sur un plat et entourez-le du coulis de tomates. Servez immédiatement.

Vivre avec un jeune diabétique

Vivre avec une personne diabétique est source de nombreuses interrogations pour les proches, encore plus bien sûr dans certaines circonstances, si, par exemple, le diabète touche un enfant.

Vivre avec un jeune diabétique signifie que votre intervention doit tendre à rendre la maladie et son vécu beaucoup moins pénibles. En fonction de l'âge de votre enfant, vous pouvez instaurer des jeux pour



mesurer le taux de sucre dans le sang. Ne lui imposez pas les restrictions, mais amenez-les de façon ludique afin qu'elles s'intègrent petit à petit à la vie quotidienne.

Si votre enfant doit suivre un régime particulier, ne le laissez pas seul, essayez d'associer ses menus et ceux du reste de la famille afin qu'il ne se sente pas pénalisé à l'idée de ne pas avoir le droit de manger ce qu'il veut quand il le veut.

**Petits flans
pommes-chocolat**

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20g de farine, 20g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao



Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait, et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25mn à 180°C.

Quels sont les avantages de la pratique d'un sport ?

Le premier avantage est le plaisir ! c'est la chose la plus importante. En ce qui concerne la santé, les bénéfices de l'activité sportive sont trop nombreux pour être cités de manière exhaustive. On peut noter, entre autres, les effets positifs pour le système cardio-vasculaires. Le sport diminue la tension artérielle et les problèmes d'infarctus, en augmentant la force et le fonctionnement du cœur. Au niveau pulmonaire, cela augmente légèrement la capacité pulmonaire et surtout permet une bonne ventilation. La pratique d'une activité physique a également des effets sur le squelette : cela protège notamment

contre l'ostéoporose. Cela augmente également la masse musculaire et peut permettre, associé à un régime adapté, de réduire la masse grasse. Cela contribue à prévenir le diabète, en particulier le diabète gras. Le sport maintient et améliore les réflexes, ce qui permet la prévention des chutes chez les sujets âgés. On pense que le sport améliore l'espérance de vie. Ce qui est sûr, c'est que l'activité physique améliore la qualité de vie. De plus, le sport a un rôle psychosocial : il renforce l'estime de soi, permet l'intégration à un milieu social et empêche ainsi certains problèmes d'isolement.

