

## Contre la fatigue oculaire : Obscurité complète



louchiez). Essayez de faire en sorte que la vision du stylo ne se dédouble pas. À faire 10 fois de suite.

### Les petites lettres

Pour atténuer les maux de tête, entraînez-vous à lire de près quelques lignes d'un livre. Clignez des yeux, relevez la tête puis lisez une inscription plus grosse mais placée loin de vous. Clignez à nouveau des yeux puis lisez à nouveau votre livre.

### L'écriture imaginaire

Imaginez que vous écrivez votre nom ou n'importe quel mot avec vos yeux ! Vous pouvez aussi décrire avec vos yeux le signe de l'infini. Cela détend incroyablement vos muscles.

### La bougie

Fixez quelques minutes la flamme d'une bougie et observez bien tous ses détails (couleurs, formes, variations...). Puis fermez les yeux quelques

instants en repensant à la flamme.

### Cligner des yeux

Clignez des yeux durant 30 secondes en exagérant le mouvement. Vous activez ainsi vos glandes lacrymales qui vont alors produire des larmes et humidifier l'œil.

**Plongez-vous une fois par jour durant quelques minutes dans le noir complet puis incitez vos yeux à regarder aux extrémités de la pièce**

### Fixer un stylo

Rapprochez de vos yeux un stylo tenu à la verticale en l'éloignant et en le rapprochant de votre nez (comme si vous

## Sauter les repas aide-t-il à maigrir ?

Des recherches montrent que le fait de sauter des repas pouvait entraîner une surconsommation alimentaire au repas suivant. Il peut en résulter une prise et



Photos : DR

non une perte de poids. De plus, quand on omet de prendre un repas, le corps compense l'énergie manquante en conservant ce que vous avez déjà mangé et en ralentissant votre métabolisme.



## Mølleux pomme-citron et son cœur praliné



**1 yaourt nature, 1 tablette et demie de chocolat, 1/2 pot d'huile, 2 pommes, 1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de farine, 5 œufs, 50 g de beurre, 1 citron, 1 sachet de levure chimique**

Pelez et râpez les pommes au gros trou de la râpe à légumes. préchauffez le four th.7 (200°C). Dans un saladier, mélangez le yaourt, 3 œufs, le pot de sucre, les pots de farine, le demi-pot d'huile, le zeste du citron et la levure chimique. Mélangez, ajoutez les pommes râpées et versez dans le moule à savarin. Cassez une demi-tablette de chocolat en carrés et coupez chaque carré en 4. Répartissez-les sur la pâte et enfoncez-les légèrement avec la pointe d'un couteau ou une fourchette. Faites cuire au four 30 minutes. Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir. Dans un saladier, faire fondre une demi-tablette de chocolat avec le beurre 2 minutes. Ajoutez la cuillerée de farine, la cuillerée de sucre, les 2 œufs et versez dans le moule côté cœur. Faire cuire dans votre four 14 minutes puis le sortir du four et le placer au centre du premier gâteau. Dans un bol, faites fondre le chocolat 1 minute et recouvrez le cœur au chocolat. Placez au réfrigérateur 40 minutes.

## Clafoutis aux légumes

**200 g de chou-fleur, 200 g de carottes, 100 g de petits-pois, 250 g de pommes de terre, 1 poivron, 2 c. à s. d'huile, 7 œufs, 250 ml de lait, 2 c. à s. de fromage râpé, 2 c. à s. de maïzena, sel, poivre**



Retirer les feuilles extérieures du chou-fleur et couper son trognon, diviser le chou-fleur en petits bouquets, plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, égouttez-les. Laver et essuyer le poivron, retirer les graines et coupez-les en petits cubes, faites-les revenir dans l'huile pendant 10 minutes, saler et poivrer. Laver et éplucher les pommes de terre, coupez-les en petits dés, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Laver et peler les carottes, couper-les en petits cubes, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les.

Ecosser les petits-pois et faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Dans un saladier, fouetter les œufs, le lait, le fromage râpé, la maïzena, saler et poivrer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Beurrer un plat à gratin, répartir les légumes ensuite verser le mélange de lait au-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 210°C pendant 30 minutes. Servir chaud ou tiède.

## Forme

## Deux exercices pour des triceps en béton

### Exercice 1

Debout, jambes légèrement écartées et très légèrement fléchies. Fesses et abdos

maintenus serrés.

Attrapez un haltère dans vos deux mains et montez les bras au-dessus de votre tête.

Gardez vos bras collés à vos oreilles et fléchissez vos avant-bras vers l'arrière.

Répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions lentes et rapides. En fin d'exercice, maintenez pendant plusieurs secondes la position intermédiaire (bras et avant bras à angle droit) avant de relâcher.

### Exercice 2

Mettez-vous en fente

avant, buste incliné, dos bien droit. Un haltère dans une main, collez vos bras le long du buste. Fléchissez puis tendez l'avant-bras, le plus possible vers l'arrière en gardant toujours votre bras collé le long du buste.

Comme pour l'exercice précédent, répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions/extensions lentes et rapides. Et en fin d'exercice, maintenez la position d'extension pendant plusieurs secondes.

► En fin de séance, n'oubliez pas d'étirer vos triceps. Pliez un bras derrière la tête, main posée au niveau des omoplates. Attrapez votre coude avec l'autre main et étirez doucement. A répéter de l'autre côté.



## Bon à savoir

## Du magnésium contre les douleurs de règles et le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles. Ballonnement, tension des seins, douleurs dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de

désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.

