

Mousse de fraises

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs, 25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre glace, jus d'1 citron



Laver et équeuter les fraises, égouttez-les. Garder quelques fraises pour la décoration et mixer le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la purée de fraises. Mettre la crème fraîche dans une terrine et montez-la à l'aide d'un fouet électrique, incorporez-la délicatement au mélange précédent. Tapissez un moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplir avec la mousse, placer le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démouler au moment de servir. Décorer la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servir très frais.

Dorsalgies

On parle de dorsalgie lorsque la douleur est localisée au milieu du dos, très souvent entre les omoplates. Les causes posturales sont au premier plan, notamment le dos rond et la tête en avant. Ainsi, les dorsalgies sont très fréquentes en cas de travail sur ordinateur, surtout chez les femmes...

La dorsalgie, très féminine !

En effet, la dorsalgie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. D'où provient cette inégalité ? Les douleurs entre les omoplates sont très souvent issues de la nuque ! Or, les dames ont une musculature du cou moins développée que celle des messieurs. Ainsi, lorsque survient le moindre problème de colonne cervicale, la douleur diffuse rapidement le long des muscles et

sera ressentie entre les omoplates.

Soigner la dorsalgie

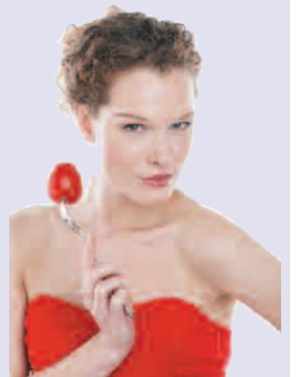
Pour soulager les dorsalgies, il faut éviter de garder trop longtemps la même position avec le dos arrondi. Pour ce faire, n'hésitez pas à faire des pauses régulières, même au bureau. Des pauses fréquentes et courtes sont plus efficaces que des pauses rares et longues, surtout si elles sont prises avant

l'installation de la fatigue. Faites des moulinets avec les bras et les mains. Bougez le cou en petits cercles et étirez le dos, mains vers le plafond. Côté médicaments, les antidouleur et les décontractants sont efficaces, mais pas les anti-inflammatoires. Des séances de kinésithérapie permettront le renforcement et la détente musculaire, mais aussi l'amélioration de la posture.

PHOTOS : DR

SOS boutons : la tomate contre l'acné soudain

Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. Saviez-vous que la tomate constitue une précieuse alliée contre l'acné ? Gorgée de minéraux et de vitamines notamment C et A anti-oxydantes, ce légume a des propriétés anti-infectieuses, nettoyantes et cicatrisantes sur la peau.



Vrai - faux

Les muscles consomment beaucoup de calories

VRAY. Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons ! Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base, qui représente le minimum d'énergie requise par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire, nerveuse, digestive, musculaire...). Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60% des dépenses quotidiennes

et 45 à 50% pour une personne très active ; la digestion prend 10% et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaires. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Les muscles pèsent lourd

VRAY. Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc

pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

On l'utilise en

masque : On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau. On renouvelle l'opération pendant 8 jours.



Future maman : Prévenir la toxoplasmose

Certaines femmes ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose (une femme enceinte sur deux). Cet état est détecté lors de la prise de sang de début de grossesse. En cas de non-immunisation, un contrôle est réalisé tous les mois. Si le parasite est détecté, un traitement antibiotique est

prescrit pour empêcher l'infection du bébé. Rappelons que la toxoplasmose peut provoquer une fausse couche ou perturber le développement du fœtus. Certaines précautions sont à prendre pour éviter la contamination, comme se laver les mains après avoir manipulé de la terre

ou de la viande crue et ne pas changer la litière du chat. Parallèlement, certains aliments sont à éviter : -les viandes crues ou peu cuites ; -les mollusques crus ; -les légumes, fruits et les herbes aromatiques consommés crus et qui n'ont pas été soigneusement lavés.



Clafoutis aux petits pois

1 poitrine de poulet, 250 g de petits pois, 4 pommes de terre, champignons, 100 g de fromage rouge, huile pour friture, 6 œufs, 1 verre de lait, 1 verre de farine, sel, poivre



Désosser la poitrine de poulet et la couper en dés. Faire cuire, dans une casserole, les petits pois et les dés de poulet à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter. Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Dans une friteuse, faire frire les dés de pommes de terre. Rincer les champignons, égoutter et les couper en petits morceaux. Dans un grand saladier, battre les œufs, ajouter le lait, la farine, le sel et le poivre, mélanger bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer les dés de pommes de terre, les petits pois, les dés de poulet, les morceaux de champignons. Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un moule beurré. Enfourner à 180° C pendant 30 minutes environ, puis saupoudrer de fromage râpé et laisser une minute au four.