

# La gym qui fait grandir



Photos : DR

**Envie de souplesse ?**  
Optez pour des activités physiques qui allongent les muscles.

## La barre au sol

**Le principe :** faire au sol les mêmes mouvements qu'à la barre classique.

**La technique :** enchaîner les échauffements classiques (pliés, rotations, en-dehors, travail des bras).

**Exemple :** assise, on

inclina latéralement le haut du corps pour allonger et assouplir la taille. On peut, en outre, faire des exercices d'étirement irréalisables à la barre : se mettre en chandelle et ramener ses pieds derrière la tête pour dérouler le dos.

## L'aquagym

**Le principe :** faire travailler des muscles peu sollicités grâce à la

résistance de l'eau.

**La technique :** on contracte un muscle qui, en reprenant sa position initiale, provoque chez le muscle antagoniste un travail involontaire, accru par la résistance de l'eau.

**Exemple :** dans l'eau, en pliant le bras, on contracte le biceps. Quand on le tend, son antagoniste, le triceps, travaille à son tour (il s'oppose à l'eau). A l'air libre, il reprend passivement sa place.

**Le dos crawlé**

instant, les bras vont chercher loin derrière leur entrée dans l'eau. On s'autograndit, car on s'étire de toute sa longueur.

## Le stretching postural

**Le principe :** habituer le muscle à travailler en élongation pour que cela devienne une "seconde nature".

**La technique :** on pratique des exercices d'étirement.



**Le principe :** utiliser le travail des bras et des pieds pour étirer la colonne vertébrale et le grand dorsal.

**La technique :** quand on nage le crawl, les pieds fendent l'eau, entraînant un travail musculaire de toute la jambe. Au même

**Exemple :** poser la jambe sur une table, puis s'efforcer de toucher le bout de son pied avec ses mains. Crispé au début, le muscle se relâche, et gagne peu à peu en élasticité et en longueur. Tous les grands groupes musculaires peuvent être étirés de cette manière.

## L'huile d'olive est moins calorique que les autres :

### FAUX

Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100 % et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

## Tartines libanaises



**100 g de pois chiches cuits, 4 tranches de pain complet, 1 cuillerée de jus de citron, 1 cuillerée d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, paprika, sel, poivre**

Mixez les pois chiches avec le citron. Ajoutez à cette purée l'huile et l'ail écrasé. Salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de paprika. Faites griller les tranches de pain. Disposez la préparation dessus et dégustez.

## CALCULS URINAIRES

**Ne les laissez pas se former!**

De quoi sont composés ces calculs ?

La grande majorité — plus de 80 % — sont constitués principalement de calcium (pas forcément à cause de sa consommation). D'autres sont composés de cristaux d'acide urique (acidité des urines). Enfin, certains, mais très rares, peuvent être constitués de phosphates et ils sont alors favorisés par des infections urinaires.

Combien boire d'eau pour éviter d'avoir des calculs ou une récurrence ?

En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres par fortes chaleurs) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récurrence est de plus de 80 %. Pour s'épargner de nouveaux ennuis, il faut alors boire — au minimum — deux litres d'eau par jour (encore plus quand il fait chaud), en répartissant la consommation sur la journée, et avec deux grands verres au coucher. Aucune eau, même celles dites diurétiques, ne paraît plus efficace qu'une autre et on peut utiliser celle du robinet. Ce qui compte, c'est de boire suffisamment.



## Délice au citron



**La pâte :** 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œuf + 1 œuf entier, 1 pincée de sel  
**La crème :** 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons

**Garniture :** 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre  
**Cuisson :** 40 minutes + 10 minutes pour la meringue

### La pâte

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

### La crème

Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amandes, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfouez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

### La garniture

Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

### CONSEIL

Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.



## Allergique ou... sensible ?

L'allergie est un phénomène qui fait réagir violemment le système immunitaire de l'organisme, alors que la sensibilité et l'irritabilité

relèvent de la simple tolérance cutanée. Un produit pour peau sensible n'est donc pas nécessairement un produit hypoallergénique... même si ce dernier est forcément recommandé aux épidermes délicats.

## BON À SAVOIR : le lait

### Comment me passer de lait

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit. Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.



### Comment conserver le lait

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

### Une recette simple au lait

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.