Forme : douleurs au dos

PHOTOS : DR

Quelques conseils et surtout du bon sens

Quels que soient leurs causes et leurs traitements spécifiques, les douleurs dorsales et lombaires doivent être prévenues dans toute la mesure du possible. Trop souvent, votre dos est l'objet de mauvais traitements. Pourtant, quelques conseils de bon sens permettent de limiter les dégâts.

Des ennemis divers

Les ennemis du dos sont structurels :
- Déformations vertébrales de naissance ;
- pathologies des disques intervertébraux, des ligaments ;
- vieillissement arthrosique, ankyloses et maladies dégénératives, principalement.

Ils sont aussi conjoncturels :
- Mauvaises positions pour les actes courants de la vie : travail, voiture, école ou lycée, sommeil ;
- grossesse, surmenage, obésité ;
- traumatismes physiques et psychiques, périodes de stress ;
- activités physiques mal choisies ou excessives ;
- contractures musculaires mal prises en charge ou négligées.

Les jeunes sportifs doivent savoir se préparer à l'effort et ménager leur dos sur le long terme.
Musculation et assouplissement des muscles du dos, des abdominaux, étirements articulaires sont les bases de ce travail :
- exercices d'ondulations abdominales ;
- exercices de flexibilité du dos ;
- rotations des épaules, du dos, des hanches, du bassin ;
- sollicitation de la colonne vertébrale par différents exercices des jambes et des cuisses.

LES VARICES

Des gestes de tous les jours qui soulagent

- Ne vous asseyez pas en croisant les jambes ;
- ne restez pas debout immobile ;
- ne restez pas allongé(e) les jambes au soleil ;
- ne prenez pas de bains trop chauds ;
- et si vous avez le courage, pédalez les jambes surélevées et passez vos jambes à l'eau froide après la douche.

Tajine au persil

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 cuillères à café de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère rapé, 1 citron, sel.

Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel.
Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude.
Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter.
Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande ainsi que les œufs et le fromage.
Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud (thermostat 7).
Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tajine du four et démoulez pendant qu'il est chaud.
Servez avec des quartiers de citron.

Question

Tout ce qui est mangé le matin est vite digéré

Faux. La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant. Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps vous procurant une énergie qui dure. Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11 heures et se sentir en forme toute la matinée.

Pourquoi sommes-nous attirés par certains aliments ?

Nos choix expriment les besoins de notre corps. Avons-nous beaucoup transpiré et perdu d'eau ? Cela va nous pousser à boire et à manger salé pour rétablir notre équilibre hydrique.
Enfin, lorsque nous cherchons un supplément de réconfort dans la nourriture, cela se traduit par une appétence pour les produits goûteux, c'est-à-dire plutôt gras et ou sucrés. Qui se console en mangeant des haricots verts à la vapeur ?

Pause-café aux noix

3 œufs, 50 g de sucre semoule, 200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 170 g de beurre mou, 15 cl de sirop de café, 100 g de noix hachées, 1 pincée de sel
garniture : cerceau de noix

Préchauffez le four à 180° C. Dans une jatte, battez 3 gros œufs avec 50 g de sucre semoule. Ajoutez 200 g de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Incorporez 170 g de beurre mou, 15 cl de sirop de café, 100 g de noix hachées et 1 pincée de sel. Beurrez un moule à manqué, versez-y la pâte. Faites cuire environ 45 min dans le four. Parsemez le gâteau de cerceaux de noix à mi-cuisson. Démoulez le gâteau tiédi sur une grille et laissez-le refroidir. Servez à température ambiante, en dessert en l'escortant d'une crème anglaise ou à l'heure du goûter avec une tasse de thé ou de café.

Les aliments aphrodisiaques

Certains aliments peuvent éveiller le désir… Le gingembre, les épices et le chocolat sont réputés pour être des aliments du désir.

LE CHOCOLAT

A la fois aphrodisiaque et euphorisant, le chocolat stimule votre organisme à sécréter une hormone appelée «l'endorphine» qui traduit votre sentiment de bonheur. Le chocolat rendra vos soirées inoubliables, pensez à en offrir à votre partenaire à chaque occasion.

LES ÉPICES

Choisissez entre ces épices à caractère aphrodisiaque pour ajouter du piment à votre vie amoureuse : le basilic, la cannelle, la coriandre, le cumin, la noix de muscade, le piment, le romarin, le safran, la sauge sans oublier le gingembre.

LES LÉGUMES

L'expression «avoir un cœur d'artichaut» n'est pas anodine puisque ce légume célèbre est connu pour stimuler le désir. Parmi les autres légumes d'Aphrodite, citons les aliments suivants : asperge, poireau, céleri, concombre, fraise, ail et oignon. La palme revient néanmoins au céleri pour ce qui est de stimuler le sexe masculin. Pour les femmes amoureuses, misez sur le gratin de céleri !