Calculs urinaires

Ne les laissez pas se former !

DE QUOI SONT-ILS COMPOSÉS ?
Plus de 80% sont constitués de calcium (pas forcément à cause de sa consommation), d'autres 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 RÉCIDIVE ?
En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récidive 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.

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.

Forme : un dos souple

1 - Assouplir la colonne vertébrale
Idéal pour celles et ceux qui ont un «point» au milieu du dos. A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes. Maintenez la position durant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.

Photos : DR

2- Dénouer les épaules
Si vous passez beaucoup de temps devant l'écran d'un ordinateur, cet exercice est pour vous. A genoux, posez vos mains à plat sur un mur face à vous. Sans bouger les mains ni la tête, abaissez le buste. Ne cambrez pas le dos. Soufflez en descendant. Deux fois.

3- Détendre la nuque
Chassez les tensions nichées à la base de votre cou en effectuant cet exercice de relaxation. Assise en tailleur le long d'un mur ou d'une porte fermée, penchez la tête en direction des genoux, en soufflant et en relâchant la nuque au maximum. Redressez-vous, puis appuyez la tête sur le mur tout en creusant le dos. Recommencez deux ou trois fois.

4-Soulager les lombaires
Voici un mouvement simple que vous pouvez effectuer sur une chaise, en toute discrétion. Soulevez une fesse puis l'autre latéralement, en conservant votre équilibre. Ne déplacez pas les épaules et ne creusez pas le dos. Cinq fois de chaque côté.

La cuisson vapeur, vivement recommandée

La cuisson vapeur vaut mieux que la cuisson à l'eau. Poissons, légumes et même viandes blanches et volailles peuvent être cuits à la vapeur.

Comme les aliments sont placés dans un panier, ils ne trempent pas dans l'eau, on pallie donc les pertes de nutriments par hydro-solubilité. Les légumes conservent ainsi 70% de leur vitamine C, au lieu de 40% lors d'une cuisson à l'eau. Ce bon taux de rétention est aussi lié à la température de cuisson qui ne dépasse pas 100°C ; il est optimisé si les aliments ne sont pas trop finement découpés.

Par la même occasion, les composés aromatiques sont bien préservés, les aliments sont goûteux. Le résultat est à peu près le même, si on cuit les aliments à la vapeur de leur propre eau de constitution, à l'étouffée sur feu doux, ou en papillote cuite au bain-marie. L'autocuiseur est aussi un bon ustensile, car si la température y est un peu plus élevée, 110 ou 120°C, la cuisson est écourtée environ de moitié. A noter, on peut parfaitement cuire les aliments à l'eau si on pense consommer cette eau, par exemple lorsqu'on prépare une soupe.

A CHAQUE RIDE SON EXPRESSION

Les rides marquent différentes zones du visage. Elles peuvent être frontales, inter-sourcilières (ou rides du lion) ou encore concerner le contour des yeux (pattes d'oie), les pommettes et joues, les sillons naso-géniens ou encore l'ourlement des lèvres. Suivant leur sensibilité, il faut leur accorder un soin particulier. Il existe par exemple des soins anti-rides spécifiques aux contours des yeux. Ainsi, à chaque ride sa solution !

Bien choisir sa crème anti-rides
Comment lutter efficacement contre l'apparition des rides ? Quelles sont les meilleures techniques anti-âge ? Si votre peau affiche quelques rides et semble manquer de fermeté, sachez qu'il existe de nombreuses solutions anti rides ! De la crème anti-rides en passant par les compléments alimentaires, de nombreuses techniques vous permettront de trouver les bons gestes dans votre vie quotidienne. Bien choisir sa crème anti-vieillissement en fonction de son type de peau permettra d'optimiser les actions anti-rides de votre soin.
Les produits anti-rides s'adaptent selon votre âge mais aussi selon votre type de peau. Que vous ayez la peau grasse, la peau mixte ou encore la peau sèche, veillez à choisir votre produit anti-rides adapté à votre peau.

Comment utiliser son soin anti-rides
Des techniques manuelles de massages du visage permettent à la peau d'être revitalisée et de retrouver tout son éclat. Elles permettent d'une certaine manière d'estomper la formation des rides du visage en relançant l'apport de nutriments dans l'épiderme. N'oubliez pas également de porter une attention particulière sur le contour des yeux, zone du visage particulièrement fragile. C'est souvent sur cette zone qu'apparaissent les premières rides dites pattes d'oie, soumises aux agressions extérieures comme le froid ou le soleil.

Tarte renversée aux poires

Pâte brisée, 1 kg de poires, 75 g de sucre en poudre, 75 g de beurre, 1 citron

Eplucher les poires, les couper en 8, citronner les quartiers. Etaler la pâte brisée, la réserver. Saupoudrer le fond du moule à tarte de sucre, parsemer de petits morceaux de beurre puis disposer les quartiers de poires. Etaler la pâte sur les poires, rentrer la pâte tout autour à l'intérieur du moule. Faire cuire à four chaud 270° (th.9) 15 mn. Baisser le thermostat à 6 et poursuivre la cuisson 25 mn. Dès la sortie du four, retourner la tarte sur le plat de service.