Riz au curry et aux crevettes

250 g de riz, 200 g de crevettes décortiquées, 60 g de beurre, 1 botte de coriandre fraîche, 2 oignons, 3 c. à s. de crème, 1 c. à s. de curry, sel, poivre

Epluchez, émincez les oignons et faites-les dorer dans 30 g de beurre. Lorsque ces derniers sont colorés, incorporez les crevettes, le curry et le riz. Laissez revenir légèrement le riz. Salez et poivrez. Ajoutez l'eau (deux fois le volume du riz) ; mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux. Le riz est cuit quand il a absorbé toute l'eau. Ajoutez alors la crème, le beurre restant et mélangez. Au moment de servir, parsemez de coriandre hachée.

Enrouement : conseils pratiques

On parle d'enrouement lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un symptôme, tandis que la laryngite est une maladie.

PHOTOS : DR

Gardez le silence

Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales. Ne pas chuchoter. En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales.

Inhaler de la vapeur

Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour.

Maintenir 40% d'humidité dans la maison.

Ouvrez la fenêtre. Boire souvent. Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à base de citron pour liquéfier les sécrétions. Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone. Les asthmatiques qui utilisent des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter l'apparition de laryngites à champignons.

Avaler lentement

Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : le fait d'avoir toujours quelque chose dans la bouche peut provoquer un reflux gastroœsophagien.

Ne fumez pas

Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

La sieste est-elle bonne pour la santé ?

Des études récentes ont déjà prouvé que la sieste semble avoir un effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires. Et pour certaines personnes qui ont un mauvais sommeil nocturne, faire une sieste permet d'obtenir de meilleures nuits, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Par ailleurs, trouver dans la journée un temps qui semble ne servir à rien, mais qui est dédié à notre bien-être, cela peut être très jouissif. Alors qu'une sieste, c'est vingt minutes à peu près… pas si difficile que ça à caser, même dans une journée occupée par le boulot.

Le rangement maison, la méthode

Ranger rime souvent avec corvée. Pour que cela ne soit plus le cas, suivez la méthode des pros du minimalisme. On la décrypte rien que pour vous.

Je trie mes affaires

Pas de rangement possible sans tri préalable. La loi des trois tas devrait vous aider à faire le vide intelligemment chez vous. Cette méthode consiste à vous munir de trois grands cartons. Dans le premier, mettez-y l'ensemble des éléments que vous comptez garder. Le second sera consacré aux affaires que vous allez jeter ou donner. Dans le dernier carton, entreposez les choses que vous hésitez à vous débarrasser. Si dans un mois, vous n'avez pas eu besoin de replonger le nez dans le carton, c'est que vous pouvez mettre aux poubelles votre carton. En un rien de temps, vous allez désemplir vos placards et gagner de la place. L'humain ayant toujours la fâcheuse tendance à emmagasiner, l'opération du tri est à renouveler au moins trois fois par an.

Bon à savoir :

Le principe des trois tas peut évidemment s'appliquer à d'autres situations de votre vie. Autre exemple, à votre bureau, vous débordez de paperasses en tous genres? Faites encore trois piles : une pour les tâches à traiter en priorité, une deuxième pour celle à classer et la dernière celle à déléguer.

Crème renversée au caramel

1/2 litre de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 1 c. à c. de vanille liquide.
Pour le caramel : 50 g de sucre, jus de citron

Préparer le caramel : Faire fondre le sucre et un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à ce qu'il devienne caramel.
Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide. Verser le caramel dans les moules et laisser durcir. Mettre à bouillir le lait et la vanille coupée.
Faire blanchir les œufs et le sucre.
Verser le lait sur l'appareil œufs/sucre.
Passer le mélange au chinois, écumer.
Remplir les moules et cuire au bain-marie à 180°C pendant 40 minutes.

Comment muscler son dos

Pour éviter les maux de dos, il est important de développer sa musculature en douceur. Voici quelques conseils afin de mieux se tenir, tonifier ses muscles et prévenir les douleurs dorsales.

Pourquoi se muscler le dos ?

Les douleurs dorsales proviennent la plupart du temps de mauvaises postures que l'on prend tout au long de la journée (au bureau, sur le canapé, tâches ménagères...). Elles sont principalement dues au fait qu'il n'y ait pas de structure musculaire importante autour de la colonne vertébrale et que le dos est «mou».
C'est pourquoi, il est très important de muscler son dos afin d'éviter au maximum ces douleurs et de renforcer sa musculature.

Les sports à privilégier

La natation est sans doute le sport le plus indiqué pour muscler son dos, notamment la brasse coulée et le dos crawlé, l'aqua-gym, la danse et la gymnastique sportive.

Les sports à éviter

La brasse hors de l'eau et la nage papillon qui ont tendance à cambrer le dos. Le tennis, qui tasse les vertèbres.
Si vous avez des douleurs dorsales, évitez la course à pied sur sol dur (préférez des chemins de forêt ou du sable).
Attention lorsque vous travaillez vos abdominaux de ne pas tirer sur votre dos.

Nos conseils

Pensez à vous étirer régulièrement. Essayez de maintenir le plus souvent possible votre dos bien droit : dans la rue, les transports, la voiture, à table... Un dos musclé commence par un dos droit. Mettez votre dos au repos pendant au moins 48h après un effort violent. Alternez les exercices : étirements, natation, vélo... Prêtez attention à votre literie : un mauvais matelas peut avoir de graves conséquences sur votre dos.