

Poulet à la libanaise

3 c. à s. d'huile végétale, 2 c. à s. de yaourt nature, 2 c. à s. de ketchup, 2 c. à s. de moutarde, 1 c. à dessert de paprika, 1/2 c. à thé de mélange quatre-épices, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/4 c. à c. de cannelle en poudre, 1/4 c. à c. de curry en poudre (facultatif), blanc de poulet sans peau, désossé et coupé en dés.
Pour la sauce : 100 g de mayonnaise, yaourt nature, 3 gousses d'ail émincées, 1/4 c. à c. de sel



Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'huile, le yaourt, le ketchup et la moutarde. Ajouter le paprika, le quatre-épices, le poivre noir, la cannelle et le curry en poudre. Ajouter le poulet et bien enduire de marinade sur tous les côtés. Couvrir le bol et laisser une nuit au réfrigérateur. Pour faire la sauce, mélanger la mayonnaise, le yaourt, l'ail et le sel. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Préchauffer le four sur 200 C°. Mettre les morceaux de poulet dans un plat creux allant au four. Faire cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes.

Le saviez-vous ? Pour maigrir... prenez du miel



Mélangez une cuillère à café de miel et une cuillère à café de jus de citron dans un verre d'eau chaude. Buvez ce liquide le matin lorsque vous avez l'estomac vide. Prenez cette boisson une fois par jour pendant deux à trois mois. Une perte de poids en résultera.

BON À SAVOIR Comment accélérer la croissance des cheveux



Vous regrettez votre nouvelle coupe courte ? Pas de panique, les cheveux poussent d'environ 1 centimètre tous les mois, voire plus selon les personnes. Mais pour accélérer la repousse, voici une recette naturelle. Dans 50 cl d'eau bouillante, faite bouillir 20 à 25 grammes de romarin

et ajoutez 20 gramme de sel de cuisine. Dans un flacon hermétique, versez 10 cl d'huile de ricin, 20 gouttes d'huile essentielle de cannelle et l'infusion de romarin. Appliquez cette solution le soir sur votre cuir chevelu en insistant sur les racines et en massant délicatement. Remuer le flacon avant chaque utilisation.

ARTHROSE : DISTINGUEZ LE VRAI DU FAUX !



photos : DR

1- Existe-t-il des médicaments capables de guérir l'arthrose ?

Non. En revanche, il existe des médicaments susceptibles de freiner l'usure du cartilage et d'aider l'articulation à se lubrifier.

Contre la douleur de l'arthrose, on recourt à des analgésiques ou à des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

2- L'origine de l'arthrose est-elle une inflammation de l'articulation ?

Non. L'arthrose est due à une usure mécanique de l'articulation, même si une inflammation de l'articulation peut

compliquer l'arthrose.

3- L'arthrose fait-elle surtout souffrir le matin au réveil ?

C'est surtout au mouvement que l'arthrose est douloureuse. Ainsi, après une nuit de sommeil, la douleur est atténuée. En revanche, le matin, il faut du temps pour déverrouiller l'articulation engourdie.

4- La douleur de l'arthrose s'accroît-elle au fil de la journée ?

Oui. La douleur s'accroît avec le mouvement et en position assise ou debout prolongée.

5- En cas d'arthrose, l'articulation peut-elle devenir rouge et gonflée ?

Non. Ces symptômes sont ceux d'une inflammation de l'articulation, fréquente en cas d'arthrose. On parle de rhumatismes inflammatoires.

6- Les infiltrations sont-elles inutiles en cas d'arthrose et mal tolérées ?

Non. Les infiltrations locales ont pour objectif de ralentir la progression de l'arthrose. Elles sont généralement bien tolérées.



7- La kinésithérapie est-elle conseillée ?

Oui. Son effet décontractant musculaire aide à lutter contre la douleur. Les séances de kinésithérapie améliorent l'amplitude articulaire. La kinésithérapie est recommandée en thérapie complémentaire.

8- En cas d'arthrose, faut-il éviter les exercices physiques ?

Non. En dehors des poussées inflammatoires douloureuses, les exercices sont recommandés, à condition qu'ils ne soient pas intenses et qu'ils respectent les mouvements naturels des articulations. C'est ainsi que les personnes les plus actives voient leur mobilité s'améliorer et leur douleur s'estomper.

9- Le port de talons hauts favorise-t-il l'arthrose du genou ?

Oui. Il existe d'autres facteurs de risque de l'arthrose, comme l'obésité, les mouvements répétitifs effectués au travail ou lors de la pratique d'un sport, ou la sédentarité. Certaines maladies prédisposent à l'arthrose comme les maladies inflammatoires (arthrite rhumatoïde, goutte, lupus...), le diabète, l'hémochromatose.

Info Les troubles du sommeil sont plus fréquents chez le diabétique



Il existe une relation forte entre le sommeil et le diabète. Le manque de sommeil a été associé à un dérèglement du métabolisme des glucides. Et inversement les diabétiques sont plus souvent atteints de troubles de sommeil que la population générale. C'est ainsi que les personnes souffrant de diabète sont de plus

grands consommateurs de somnifères et d'hypnotiques. En pratique, il est très important de parler de ses troubles du sommeil à son médecin, que l'on soit diabétique ou non, afin de, respectivement, bénéficier d'une prise en charge adaptée et d'envisager un dosage de la glycémie pour dépister un éventuel diabète.

Mini-muffins double-chocolat

300 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait, 100 g de beurre fondu, 1/2 c. à c. de sel, 125 g de sucre en poudre, 2 c. à s. de cacao non sucré, 1 sachet de levure chimique, 150 g de chocolat noir



Sport : Je tonifie mes cuisses



Ces cinq sports d'endurance sont les mieux appropriés pour muscler les cuisses puisqu'ils font travailler davantage les membres

inférieurs :

La course à pied. Pour affiner et renforcer les cuisses sans trop développer leur masse musculaire, il suffit de privilégier l'endurance plutôt que la vitesse, à exercer par séance de 30 minutes minimum, trois fois par semaine.

La corde à sauter. En alternant les foulées bondissantes et multibonds, les cuisses gagnent en tonicité. Au bout de quelques sauts croisés, en fente ou en avançant, les jambes sont musclées et restent fines (les muscles ne gonflent pas puisque le temps de contraction est trop court). A exercer par séries de dix sauts en augmentant progressivement l'endurance.

La natation. Elle amincie les cuisses et participe à la disparition de la cellulite. Pour un résultat optimal, on privilégie une nage qui

allonge les jambes en utilisant des palmes. L'aquagym ou l'aquabiking sont aussi très efficaces, si l'on n'aime pas trop enchaîner les longueurs dans une piscine.

La danse. Elle tonifie nos cuisses sans que l'on s'en rende compte. Même si tous les styles de danse offrent de bons résultats, on privilégie la salsa ou le flamenco.

Le vélo. Faire des petits trajets quotidiens sur un vélo permet de tonifier et de muscler les jambes. Ça marche aussi avec le roller.

Attention, il est important de commencer en douceur et d'augmenter progressivement le rythme et l'intensité de son activité physique, au risque de se blesser. On vise sur le long terme (six mois minimum) pour voir ses cuisses se fuseler, s'affiner et se renforcer... Pas la peine de se décourager si vite !

Concassez le chocolat noir pour en faire des pépites. Pour cela, cassez le chocolat en morceaux. Placez-les dans un sac en plastique que vous déposerez sur une planche. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez le chocolat en pépites en veillant à ne pas faire de miettes. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, préparez la pâte «sèche» en mélangeant la farine, la levure, le sucre, le cacao, les pépites de chocolat et le sel. Dans un autre saladier, préparez la pâte «liquide» en mélangeant les œufs, le lait et le beurre fondu. Puis versez la pâte liquide sur la pâte sèche. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. La pâte doit être pleine de grumeaux. Versez la préparation dans les moules à mini-muffins. Faites cuire environ 20 minutes. Dégustez-les tièdes.